﴿ الَّـذي خَلَقَـني فَـهُوَ يَـهْدِينِ وَ الَّـذي هُـوَ يُطْعِمُـني و يَسْـقِينِ
وإذا مَرَضْـتُ فَـهُوَ يَشْـفِينِ و الَّـذي يُمَيتُـني ثـم يُحيـينِ ﴾

بەرهەنگ - تەنگەنەفەسی



٢٠٠٣ز ژیار عبدالصمد ١٤٢٣ك

﴿ الّذي خَلَقَني فَهُوَ يَهْدينِ وَ الّذي هُوَ يُطْعِمُني و يَسقِينِ
وإذا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشفِينِ و الّذي يُمَيتُني ثم يُحيِينِ ﴾

بەرهەنگ - تەنگەنەفەسی

کورتە باسێك دەربارەی نەخۆشیەکەو چارەسەرکردن‌و
شێوەی خۆپاراستن و بەرگری کردنی

* ناوی بەرهەم: بەرهەنگ ـ تەنگەنەفەسی

* دانانی: ژیــار عبدالصمد نەقشبەندی

* چاپی یەکەم

* ژمارەی مۆڵەت: (٢٧) ساڵی ٢٠٠٤

* کۆمپیوتەری: ڕێژوان

* چاپخانەی: تیشــك

* تیـــــــراژ: ١٠٠٠

ناوەرۆك

پێشکۆ

دیارە هەموو ژیان پڕە لە رووداوی خۆش‌و ناخۆش، بەلأم وەکو خالق دەفەرموێ (فأن مع العسر یسرا إن مع العسر یسرا)،

تەنها ئەم ووشە مەزن‌و بەنرخ‌و گەوهەرە بەسە بۆئەوەی مرۆڤی خاوەن ئیمان‌و هەست فراوان دەرك بەوە بکات کە هیچ ناخۆشیەك تا سەر نیە، بەلأم مرۆڤ دەبێ خۆراگربێت بەرامبەر تاقیکردنەوەکانی خواوەندو رۆژگار، چونکە خۆراگرتن بەشێکە لە سەرکەوتن لە هەموو جەنگێکدا.

دیارە خێرو شەڕو قەزاو قەدەر هەر لەلای خواوە دێت، ئەگەر بێتو لەمە حالێبین‌و بگەینە یەقین (حق الیقین)، واتە بەدڵ حاڵی بین ئەوە بەشێکە لە شیفاو ئازارەکە خۆی لە خۆیدا دەبێتە حیکمەت‌و خۆشی لەش، بۆ نموونە گەربێتو ئێمە شەوێك میوانی دوو ئاشەوان بین‌و بمانەوێ لە ئاشەکەیاندا بخەوین ئەوان بەنۆبە دەخەون‌و تا بەیانی ئیش بە ئاشەکە دەکەن، ئەو ئاشەوانەی نۆبەخەوی بێت یەکسەر سەر دەخاتە سەر سەرینەکەیو خەوی لێدەکەوێ، چونکە پیشەی بەردەوامیەتیو فێربووەو خووی بەکارەکەوە گرتووە، کەچی ئێمەش چونکە فێری ئەو گرموهوڕو چەقەچەقەی ئاشەکە نەبوین، هەر خەومان لێ ناکەوێ‌و تا بەیانی تەپاوتل دەدەین‌و سەرمان زرنگەی دێو دێشێ‌و خواخوامانە زوو رۆژبێتەوەو نان‌و چای بەیانی‌و خەروای ئاشی نەخۆین‌و بۆی دەردەپەڕین بۆ؟ چونکە ئاشەوانەکە راهاتووەو دەزانێ نازو نیعمەت‌و بژێوی لەو ئاشە دەست دەکەوێ‌و پێی دەژێ!

دیارە نەخۆشی ئیمانداریش وەکو ئەو ئاشەوانە وایە، هەربۆیەش حەزرەتی ئەیوب هەندە ئازارو دەردەکەی لا خۆش بوو قەت دوعایەکی نەدەکرد لەسەری لابچێ، تەنانەت کرمەکانی دەخستەوە سەر برینەکەی بۆ ئەوەی برسی نەبن.

چونکە حق الیقین زانیویەتی نەخۆشی نیعمەتە مادام خوا ناردویەتی، دیارە دەردەکەی بەشێوەیەك لە عیبادەت‌و نزیکی لە خوا داناوەو هەمیشە بە زمانی‌و بەدڵی زکری کردووە، تەنها ئەو کاتە دوعای کرد کە کرمەکان بەرەو زمان‌و دڵی چوون ترسا چیدی نەتوانێ زکری خوا بکاو خوای لێ برەنجێ، بۆیە فەرمووی (ربِّـي إنـي مَسَّـني الضَـرُّ وأنـتَ ارحَـمُ الراحمين)، سەیرکە بڕوای تەواو چۆنە!

- بەرهەنگ -

پێشتر بەردەوام رەحمەی خێزانی (د.خ) دەیگوت: من دەزانم بەراستی تۆ پێغەمبەری، دەشزانم کە لە خۆشەویستیدا خودا دەردی بۆ ناردووی، لەوەش بەئاگام هەرکات داوا لەخوای خۆت بکەی یەکسەر چاکت دەکاتەوە، بەڵام خەڵك لەوە حاڵی نین، ئەی ئەیوب بۆ دوعای چاکبوونەوە بۆ خۆت ناکەی؟ خۆت دەزانی بارت زۆر گرانە، کەچی هەمیشە دەیفەرموو کەی شیاوە دەست بە نیعمەتی خواوە بنێم ئەگەر کەسێکی کەی غەیری خوا ئەم کارە یا کارێکی کەی ناجۆری بەرامبەر بکردمایە، بێگومان دەپاڕامەوە بۆ لابردنی بارو بەڵایەکە، بەڵام ئێستا شکم لەوەدا نیە کە خوای بەخشندە ئەم دەردەی ناردووەو حیکمەتی زۆر گرنگیشی تیایە ئیدی بەسە رەحمە واز بێنە ئنجا دەیفەرموو ئەدەب دەگرم قەت قسە ناکەمو داوای هیچ لە خوا ناکەم تەنها رەزای پەروەردگارم دەوێ، ماشاء الله لەو ئیمانە.

کەوابێت دەبێ ئێمەی دەردەدارو نەخۆش هەمیشە پەیڕەوی فەلسەفەو ئیمانە بەرزەکەی حەزرەتی ئەیوب (د.خ) بکەین مادام ئیماندارو موسڵمان بین، ئەی خۆ بە ئەندازەی عەقڵییش دیارە کە دەچینە ناو باخێکەوە چاو و دڵو هەست دەگێڕین، کام گوڵەمان بکەوێتە بەر دڵان لەنێوان ئەو هەموو گوڵانەدا ئەوە دەپچڕینو بۆنی دەکەین، بۆچی؟ دیارە لە هەموو گوڵەکانمان لا جوانترو بۆن خۆشترە، بێ شك خوای گەورەشمان بە هەمان شێوە خۆشەویستو عەبدی خۆی هەڵدەبژێرێو بۆ تاقیکردنەوە ئامادەی دەکا، باشە ئێمە بۆچی بتوانین بۆ حزبێکی دنیاییو کۆمەنیستی دوور لە باوەڕی خواناسین ئامادەبین بچینە بن پەتی سێدارەو هیچ جۆرە تعذیبێك شتمان پێ نەدرکێنێ، یا دەشێ حوکمی چەند ساڵەی درێژخایەنمان بەسەردا بدەن، ئەی بۆ بەرامبەر بەندیخانەی خوا کەم ئیرادەو بێهێز بین؟ مەخابن دەبێ بزانین ئەوەی خوا راستەو گەورەترین پاداشتی نەبڕاوەمان لەدوارۆژو لە دنیاشدا پێ دەبەخشرێو دەبێ هەمیشە خۆڕاگرو شوکرو سوپاس گوزاربین، دیارە بەو خۆڕاگرییە دەگەینە قەناعەتو (حق الیقین)و نەخۆشی بە هدیەو بەخشینو نادروایێکی پیرۆز دەزانینو لە ئەنجامیشدا شیفا لای خوایە.

ئەم بەرهەمەش پێشکەشە بەو کەسانەی کە ئیمانداربنو بڕوای تەواویان هەیە.

هەروەها پێشکەشە بەگیانو جەستەی گشت خاوەن دەردو ئازارێکی بەرهەنگدار کە شەونخونی بەدیار دەردی تەنگەنەفەسیەوە دەکێشنو شەوی تاریك بەدەم بێ هەناسەییەوە بەرەو تاریكو روونی بەیان دەبەن هەروەها پێشکەشە بە روحیانەتی پاکی هەموو ئەو کەسانەی بەو دەردەوە چوونە ناو گۆڕو لیقای خالق.

ئەی بەخشندە من بەندەی تۆم کوا هەناسەم
لەمن روونە گەر بای رەحمەت شنەبکاو بگاتە لام
ئەو کاتە بەرهەنگم نامێنێو لێو بەبزە وەکو عالەم
دێمەوە ناو کۆڕو کۆمەڵ بەرگی خەفەت فڕێ دەدەم
دێم و دەڕۆم دەکەم نوێژو دەبەم سوجدە
خۆت دەزانی دابڕانم لە فەرزەکان هۆی بەرهەنگە
لام نەنگیەو ئەدەب دەگرم دوورکەومەوە
داوا دەکەم خواستم وایە چاک ببمەوە
ئیدی رەنگم سوور هەڵگەڕێو لەگوناهم پاک ببمەوە
چەشنی جاران لەمزگەوتا بەلیقای تۆ شادببمەوە
خۆت عالمی بارم قورسەو سنگم گران بێهەناسە
دەرگات بەرزەو عەرش عەزیم دڵم پڕخەم پڕە کاسە
توانام نەما ئەی خالقم هانا بۆتۆ زۆر بێکەسم
خۆت دەزانی کەسم هەر تۆی تۆش بێکەسی
بۆتۆ دەبێ تەنها وتاکی بۆمن نابێ قەت بێکەسی
چی باکمە کەسم ناوێ تۆ کەسم بی هەموو کەسی
ئەولیا دەڵێن فەیزی زۆرەو فریادرەسە
دڵم خۆشە چاک بونەوەم (کن فیکون) ێکی بەسە



باوکەگیان خەم مەخۆ با زیاتر تەنگەنەفەس نەبیت کریٚ خانوی ئەم مانگەشمان دا، دەوڵەمەندێك هەژارەکانی ئەم گەڕەکەی بەسەر کردەوە، هەمووومان ئەم ئێوارە لەسەر بەرماڵ لەخوا پاڕاینەوە بەرامبەر بەو چاکەیەی بەڵکو خوا لە بەلاو مسیبەتو دەردی بەدور بکاتو تەمەنی درێژ بکات.



باوەگیان تۆ زۆر دەوڵەمەندی، دەستی هەژارو کەم دەرامەتان بگرە، بەڵکو خوا باری نەخۆشیەکەت سوك بکات، چونکە خێرو صەدەقە مرۆڤ لە بەلاو مسیبەت بەدور دەکات، هەروەها پیرەمێرد دەفەرموێ (سەرمایە بۆ خۆت زەکات بۆ خودا - مێو کە بیبڕی زیاتر بەر ئەدا).

تەنگەنەفەسی ــ بەرهەنگ ــ الرَّبو ــ Asthma

ئەم نەخۆشـییە لـە دەردە بـەربلاَوو درێژخایەنەکانـە کـە لـە جیـهاندا بەملیۆنـەها کـەس بەدەستییەوە دەناڵێنن و شەوانە ئێشکی بەدیارەوە دەگرن، لەبەشی ئەورووپادا لـە هۆڵەندا و ئەڵەمانیا ئەم دەردە زۆرە چونکە لەئاستی دەریا نزمترن، جگە لەو دوو وڵاتەش لـە زۆربـەی ئەو شوێنانەی کە زۆربەرزن یا نزمن یا لـەدەریاوە نزیکن ڕێژەی نەخۆشییەکە بە ڕوونـی دیارە، کە هەندێ کەسی فرە هەستیاری گرتۆتەوە.

زانستیە پزیشکیەکان تا ساڵی (٢٠٠٣ز) هیچ ڕێگا چارەیەکی بنەڕەتییان بۆنەدۆزیوەتەوە.

بەعـــــــەرەبی پێـــــــی دەڵێـــــــن (الربـــــــو القصـــــــبي) (Brochialasthma)

واتە (فرە هەستیاری — فرط الحساسية - Allergie).

سەیر لەوەدایە بەزۆری کەسایەتی ژیرو بەهەست تووشـی ئـەم دەردە دەبن و لـەکارەکانیان دووردەکەونەوە یا ناتوانن وەکو پێویست کارەکانیان بگەییەننـە ئەنجام، ئەمـەش زیانـە بۆ کۆمەڵگە!

هەرچی چارەسەرێك بۆ دەردەکە دۆزراوەتەوە هەمووی کاتییە وبەشی زۆری دەرمانەکانیش زیانبەخشن، بەڵام چاریش نییە دەبێت بۆ دەربازبوون لـە نۆبـەی تەنگەنەفەسییەکە هـەر بەکاربهێندرێن.

ئـەم نەخۆشییە لەجیهاندا دووبەشـەو دووشێوەیە، یەکـەمیان کرژبـوون وتەسـکبوونەوەی کونی سییەکانە کەلە (٩٨٪)ی بەرهەنگدارەکانی گرتۆتەوە، لە (٢٪)ی نەخۆشەکان تووشی جۆری دووەم دەبن کە بەپێچەوانـەی یەکەمەوەیە، ئەویش فراوانبوونـی کونـی سییەکانە، ئێمە لـەم نووسینەدا باسـی جۆرە بەربلاَوەکە دەکەین و دەیکـەین بەچەند بەشێك وچـەند قۆناغێك وشـێوەی چارەسـەرو هۆکـاری تووشـبوون و شـێوەی خۆپاراسـتن و لایەنـەکانی بەکورتی ڕون دەکەینـەوە، بـەڵام نابـێ ئـەو باسـەش فـەرامۆش بکـەین بەرهـەنگیش بـۆ بەرهەنگدارەکان چەند جۆرێکە، هەیە سووکە، هەیە گرانە، پلە پلەیە.

دیـارە جـۆری تریـش لـە تەنگەنەفەسی هەیـە کەپـەیوەندی بـە (فـرە هەسـتیاری)یـەوە نیـەو پەیوەندی بە دڵ یا گورچیلە یا فشاری خوێنـەوە هەیـە یا هۆکاریکـەی هەیـە ئـەو زانستیە تایبەتە بە پزیشك.

● دەبێت پێش هەموو شتێك سڵ لە نەخۆشی نەکەینەوە، بۆ؟!..

یا هۆکارەکە لەشێوەی ژیانمان وخواردن وخـەوتن و بیرکردنەوەمانـەوە سـەرچاوە دەگـرێ و نەخۆشییەکە دروست دەکات یا کاردانـەوەی خۆ ماندوکردنی ڕابردومانـە! یا ویراسـیەو

بۆمان ماوەتەوە، یا ویستی خوایەو دەبێ ببێ، هەرچەندە لە هەموو حاڵەتەکاندا هەر خوا دەردەکە دەنێرێ.

[ما أَصَابَ مِنْ مصيبةٍ فِي الأَرضِ وَلَا فِي أَنْفسِكُمْ إلا فِي كِتبٍ مِنْ قَبلِ أن نَبْرَأَها إنَ ذلِكَ عَلى الله يَسير] (سورة حديد).

نەخۆشی دەبێ ببێ چونکە جەستەی مرۆڤ کارگەیەو یەکێکە لەکارگە هەرەگەورەکان کەزانست تاکو ئیستا پەی بەزۆر جوڵەو کاری ئەو کارگەیە نەبردووە.

بۆچ ناشێ پارچەیەکی تێك بچێ؟ لەوەڵامدا بەڵێ • • •

بەڵام لەش هەیە کە دامەزراوەو لەباوك و باپیرانیەوە سوپاس بۆ خوا بۆی ماوەتەوە، تەمەن درێژو جەستە ساغە کەسی واش هەیە هەر لەگەنجیدا پیرەو لەش شکستە ئەوەش خۆیو بەختی خۆی! بەڵام ئێمە لەشمان کەشکستی هێنا با بگەرێینەوە بۆ نزاو پاڕانەوەو بڕوا بەرزەکەی پێغەمبەری خوا حەزرەتی ئیبراهیم (د.خ) کە هەمیشە لەکاتی ئازارو نەخۆشییدا فەرمویەتی :

[الَّذي خَلَقَني فَهُوَ يَهْدِينِ وَالَّذي هُوَ يُطْعِمُني ويَسْقِينِ وَ إذا مَرِضْتُ فَهُوَ يَشفِينِ والَّذي يُمِيْتني ثم يُحيِينِ] (سورة الشعراء).

جا با ترس لەخۆمان بارنەکەین بزانین لەهەر نەخۆشە نەخۆشتر هەیە بگرە بەرهەنگ لەچاو زۆرینەی دەردەکان هەر دەرد نییەو دەردێکی سوکە (إنشاالله).

هەیە شێتە، هەیە کوێرە، هەیە کیسەی بەلاقەدەوەیە بۆ پاشەڕۆ، • • • هتد، ئەی چی لە سیل‌دار دەکەی کە ماڵ ومنداڵی خۆی لێدەپارێزن کە خەڵك لێی نامۆیە و دەردەکەی هەند گرانە هەموو کات وساتێ مەرگ بەئاوات دەخوازێ. (هەموو ئەوە دەزانین کە پاش بەکارهێنانی کۆرسی تەواوی دەرمانەکان بە بەرنامەو بە رێكوپێکی نەخۆشی سیل چاك دەبێتەوە).

- بەرهەنگدار جارجارە نۆبەکەی بۆدێت و وەکو رەشەبایەك بەلایدا گوزەردەکاو تێپەردەبێت واتە عەزمو ئیرادە لەو کاتەدا دەوری خۆی دەبینێ بۆ دەربازبوونی لە نۆبەکە.

بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەگشتی بەرهەنگیشی لەگەڵ بێت دەبێت پەنا بۆ چوار شت ببەین:

- بەرهەنگ -

١- پاڕانەوەو دوعا خوێندن و صەدەقەو خێر بۆ ئەوەی خوا شیفا بدات، صەدەقە چەندین بەلاو مصیبەت و دەردی قورس لا دەبات.

٢- ئیرادەو عەزمی نەخۆشەکە زۆر گرنگە.

٣- دەرمان ودکتۆر.

٤- خواردنی چاك وپڕ ڤیتامین لەگەڵ ئارامی مێشکدا..

واتە هەر یەکێك لەم چوارە تەواوکەری یەکترن بەلام شیفا لای خوایە بە پلەی یەکەم لەهەموو چارەسەرەکان بالاترەو بێ ئەمری خوا هیچ کەسێك چاك نابێتەوە، بۆ هەموو دەردێکیش خوا دەرمانی داناوە چی بە ئەندازەی کەم یا زۆر.

نەخۆشی زۆرجار خەلات و ناردراوی خوایە بۆ نەخۆشەکە من وادەزانم کەخوای گەورە هەندێ نەخۆشی بۆ هەندێ کەس دەنێرێ کە معصیەت وگوناهی پێشینەی هەبووەو لە گەنجێتی و تەمەنی نەفامیدا بە جەهالەت زیادەڕەوی کردووەو سنووری بەزاندووە، دیارە خوا بەو بەخشینە کە نەخۆشیە دەیەوێت لە گوناە پاك بێتەوەو بەپاکی بچێتە حوزوری بارەگای یەزدان، چونکە راوەستان بە گوناەو شەرمەزارییەوە لە سەحرای مەحشەردا زۆر قورسە، خوای گەورە دەفەرموێ: (إني اخاف عليكم عذاب يوم عظيم)، یاخود دەشێت ویستی خوا وابێت کە ئەو دەردە بۆ ئەو کەسە بێت با پێغەمبەریش بێت (خوا عالمی غەیبە) وەکو نەخۆشییە درێژخایەنەکەی ئەیوب پێغەمبەر(د.خ) یاخود هەیە خوا لێی بەرگرشتە دەبێ (غەزەبی لێدەگرێ)و دەیەوێ لەهەردوو دنیا بەئازارەوە بتلێتەوە خوا پەنامان بدات.

ئێمە دەبێت بەهەموو جۆرەکان رازیو شوکوربین و هەمیشە بڵێین:

(إنا لله وإنا اليه راجعون).

(وَلَنَبْلُوَنكمْ بشَيء مِنَ الخَوْفِ وَالجُوعِ ونقصٍ مِنَ الأموال والأ نفسِ والثَّمَراتِ، وَبَشِّرِ الصَّبرينَ الذينَ إذا أصابتهم مصيبةٌ قالوا إنَّا لِلَّهِ وإنا اليه راجِعُونَ أُوْلَئِكَ عَلَيهِمْ صَلَواتٌ مِنْ رَّبِهِمْ وَ رَحْمَةٌ وَ أُوْلَئِكَ هُمْ المُهْتَدُونْ).

ئەم ئایەتە پیرۆزە گەورەترین بەڵگەیە گەربێتو شوکور بین لەسەر ئازارو نەخۆشی‌یەکانمان مژدەی هیدایەت ورەحمەتی خوامان پێدەدرێت، ئایا هیچ دیارییەك هەیە لەوە خۆشتر بێت؟! لە وەلامدا نەخێر نییەو نابێ، ئاخیرەت گرنگە دنیا فانیە دیارە ئەوە خۆشترین مژدەیە کە خوا لەو ئایەتەدا بەیانی کردووە.

پێناسەی فرەهەستیاری

فرەهەستیاری کاردانەوەیە لە مرۆڤی کەم بەرگریدا، دیارە بیرکردنـەوەو خـەمو خەفـەت، سەرماو گەرما، بۆنی جۆراوجۆرو هاتنەپێشەوەی وەرزەکانو چوونە ناوەوەی تەنی نامۆ بۆ لەشو خوێن وەکو هەندێ میوە یا جۆرێـك لـە خـواردنو خواردنـەوە، لەگـەڵ هـەوای موبـەریدەو دوکـەڵی جگـەرەو غـازاتی تـەنی کیمیـایی هەمـەجۆردا لەگـەڵ دووهـەوایی و باپـەڕیو تـەپوتۆزی خەستو جارجارەش گەرمای بیابانو دەشتی وشكو بێ ئـاوو کـەم هەوا، هەروەها هەندێ جار تیفەرۆکی (ئاو نەخواردنەوە بۆ ماوەیەکی زۆرو تیتویەتیـەکی زۆر)، ئەمانە بەگشتی هۆکارن بۆ دروستبوونی فرەهەستیاری لە مرۆڤـە هەسـتیارو کـەم بەرگرییەکاندا.

واتە ئەمانە بەگشتی هەڵمێك لە لەشدا دروست دەکەن، ئەو هەڵمە سییەکان سست دەکاو لەش خاو دەکاتەوەو وادەکات کونی سییەکان وێك بێنـەوەو کرژو کەمهێزبن، دیارە ئەمە مـرۆڤ بـێ حـەواس دەکـات، هـەروەها ئـەو هەڵمـە زۆرجـار دەبێتـە کەفەڵوکەیـەکی سـپی کـەتیرەیی یـا زەردو لەسـەر سـییەکان رادەوەسـتێتو قورسـیان دەکـاو نەخۆشـەکە تەنگەنەفەس دەبێتو بەگران وەدەردێت، دیارە وەدەرنانی دەبێتە هۆی کۆکەو بەڵغەمێکی زۆرو ناڕێكو نەخۆشەکە بۆ ماوەی نیوکاتژمێر زۆر بێ ئارام دەبێـت، یـا وەکـو لینجـەو زەرداوێك بەخەستی یا بەشلی خـۆی لـە نـاو لـووتو ڕاڕەوی هـەوادا جێگـیر دەکـات، بـە فمەفمو بە سڕین لە لووتەوە وەدەردێ، زۆرجاریش لووتی ئەو مرۆڤە دڵۆپـە ئاوی سپی لێ پەیدا دەبێتو دەتکێتە خوارەوە، یاخود زۆرجار دەبێتە دەزوولەی لینج یا خڕۆڵەی وردو لەناو لوولـەو پـەڕەی سییەکاندا جێگیر دەبێت، یـان زۆرجـار لـووتو قـورگ بەشـێوەیەکی کاتی وشك دەکات.

ئـەم نەخۆشـییە وادەکـا نەخۆشـەکە بـەردەوام خـەوو خـەمۆکی دایبگـرێو بێـهێزو دوورەپەرێزو بێ هیوا بێت.

سـەیر لەوەدایە زۆرکات فرەهەستیاری وادەکا قصبـات نـوێ بێتـەوە، قصبـاتیش وادەکا فرەهەستیاری گەشـە بکـات، واتـە یـەك هۆکـارە بـۆ گەشـەکردنی ئەویکـە، بۆیـە هەمیشـە نەخۆشەکان بێ توانان لەئاستی چارەسـەرداو نەخۆشییەکە لێیـان بۆتـە ماری دووسـەرو دەبێ چارەسەر بۆ هەردووکیان وەربگرن.

بەڵام نابێ نەخۆشەکە چۆك بۆ نەخۆشییەکەی دابداتو دەبێ بەیارمـەتی خـوا ئـەو دیـواری خەمو خەمۆکییە بشکێنێو نابێ خۆی بەئاسانی تەسلیمی دەردەکە بکات، هـەروەها دەبـێ نەهێڵێ ئـەو هۆکـارە فرەهەسـتیارییانە ڕووی تێبکـەن کـە لـەڕۆژو کـاتو سـاتەکاندا بـۆ نەخۆشـەکە دەبنـە هـۆی بـێ ئـارامیو تەنگەنەفەسـی کـە ئـەو هۆیانـەش زۆرن، بۆنموونـە سەرماو شێی تەڕیو دوکەڵو بۆنی خراپو خواردنە نامۆکان بەلەشـی نەخۆشـەکە لەگـەڵ خەموخەفەت.. کە ئەمانە لەلاپەڕەکانی دواییدا بەفراوانی باس دەکەین.

کاتو هۆکارەکانی تووشبوونی بەرهەنگ

١- گەر منداڵ بیگرێ یا ویراسیە یا هۆی نەخواردنی شیری دایکە، یاهۆی گەرماو سەرماو باپەڕییە، بەڵام دەشێ منداڵەکە لەتەمـەنی شـانزە ساڵیدا یا زووتـر نەخۆشییەکە بپەڕێنێ

خۆ ئەگەر بە گەورەیی لەخۆی بەئاگابێت بۆی هەیە نەگەڕێتەوە سەری. بەڵام لەو ساڵانەی تەمەنی منداڵیدا کەدەردەکەی پێوەیە پێویستی بەچارەسەرو خواردنی باش و پڕ ڤیتامین و گەرم داپۆشینە لە زستاندا. لە هاوینیشدا نابێ جێگای گەرم بێت واتە دەبێ فێنك بێت مەبەستم ئەوەیە دوور لە مبردە و دووهەوایی بێت، بەڵام هەوای سروشتی زۆرباشە.
ئەگەر هەوای سروشتی نەبو لەناچاریدا سپلیت خراپ نیە.
٢-دەشێ مرۆڤ لەهەر کات و ساتێکدا ئەم دەردە بگرێ ئەگەر لەشی ئەو کەسە فرە هەستیار بێت وئامادەیی دروستبوونی بەرهەنگی تیابێت.
٣-دەبێ لەوەش بەئاگابین تەنها چەند کەسانێك تووش دەبن کە فرە هەستیارن وەکو لە پێشەوە باسمان کرد دەنا زۆرکەس هەیە هیچ هۆکارێکی لاوەکی کار ناکاتە سەری نەدەرمان رشاندن نە خەموخەفەت نەگەرماوسەرما نەدوکەڵ، واتە هیچ کاری تێناکا مەگەر خوا مەبەستی بێت ئەوە جیایە، چونکە فرە هەستیار نییەو لەش ساغەو بەرگری هەیە و خوا پێداوەو بۆماوەییە.
٤-گەرمای زۆر، سەرمای زۆر، باپەڕی، هێسی سۆبای نەوت، خەوتن لە ژووری شێداری کۆنکریتیدا، خەوتن وجوڵان و هەڵسوکەوت لە ژوورو ماڵێکدا جگەرە خۆری تیابێت، خەموخەفەت، کەم دەرامەتی یا گەر کەسێك بەعیزەتی نەفس بێت قەرزار بچێتە سەری یا قسەی پێبڵێن قسەکە لای ئەو قورس بێت وپێوەی بتلێتەوە ئەوا بۆی هەیە تووشی نەخۆشی تەنگەنەفەسی بێتو کارێکی دەروونی خراپ و ئاڵۆزی تووش بێ و بەئاسانی بەری نەدا.
بۆنکردنی باروت، یا فاسی جل شتن یا ئەو مادانەی ژەهرن لە کاتی ڕشاندنی دارو دروخت و کشتوکاڵدا گەر بەسنگ ولوتیانا بێت وکەمامەیان نەبێت خراپە یاخود بەسەردا هاتنی بۆنی قورسی کلۆر یا خواردنەوەی ئاوێك کلۆری زۆربێت، هەروەها نەخۆشی کیسەی لووت، یا هەوکردنی پوکەکان ودەموددان، یا تێکچوونی بەردەوامی کاری زراوو ریخۆڵەکان ودروستبوونی درێژخایەنی غازاتی زگ. یا تووشبوونی گرانەتاو کەم هێزی سییەکان و لەش کە هەندێ کات و لەهەندێ کەسدا هۆکارە بۆ تووشبوونی بە نەخۆشی بەرهەنگ، گۆڕانی ماڵ وژیان لە گەرمیانەوە بۆ کوێستان یا بەپێچەوانەوە بە مەرجێك ویستی خۆی تیا نەبێت وەکو گیران و نەفی کردن، هەروەها کارکردن لەهەندێ کارگەی کیمیاییدا یاخود بەسەردا هاتنی دوکەڵی ئەکزۆزی ئۆتۆمۆبیل یا خۆشتن لە گەرماوی پڕ هەڵم و گەرمدا بەتایبەت ئەگەر مەرجی تەندروستی تیا نەبێت و پیس بێت، یا ژیان لە نزیك دەریادا، هەروەها زۆر هۆکاری تر هەن کەسە فرەهەستیارەکان پێی تووشی بەرهەنگ دەبن جا هەیە سوك دەیگرێ هەیە گران.

● ئەوەی ڕەبوی قصبی قصباتی مزمنی هەیە زۆر کات بەگەرماو سەرما تووشی دەبێتەوەو بەلغەمو لینجی دەکەوێتە سەر سییەکانیو سنگی تووند دەبێت و ئاو بە لووتیا دێو دەپژمێ، هەشە ڕەبووەکەی بەردەوام وشکە ئەم جۆرەیان کەمێك گرانترە لەهەندێ کاتدا چونکە وشکە کۆکەشی توش دەبێ. (دەڵێن وشکە بەرهەنگ ناخۆشترە لەتەڕەکەی).

- زۆر کەسیش لەکاری سیکسەوە لەشی بێهێز دەبێت و سییەکانیو لەشی دەپوکێتەوە بەتایبەت لە پیاواندا کە هەندێ جار لە ئافرەتی لاوەکیەوە حەساسیەتەکەی بۆ دەگوێزرێتەوەو بۆی هەیە لەماوەی مانگێکدا تووشی بەرهەنگ بێت.
دیارە شتی حەرام!! بۆ پیاو زۆر زیانبەخشەو بەرەو هەڵدێری دەبات، (ولا تقربوا الزّنا إنه كان فاحشةً وساءَ سبيلا) جگە لەوەی بەر غەزەبی خوا دەکەوێت. هەموو لەشیشی تێکدەچێت، هەروەها مرۆڤ لە حەلاڵی خۆشیدا لەکاتی گەنجیدا زیاد (جماع) بکات دورنیە لە ٤٠ ساڵی بەدواوە لە هەندێ کەسی لاوازدا سییەکان بەرەو کەم هێزی برۆنو ئەو کەسە توشی تەنگەنەفەسی بێت.

- هەروەها دەشێت بەهۆی قوورساییەکەوە بۆ سەر سییەکان یا سنگ خستنە سەر زەوی بۆ نووسین وخوێندنەوە بەبەردەوامی هۆکارێك بێت بۆ تێکچوونی بەرنامەی کاری سییەکان (الرئة الوظيفية) هەروەها زۆرجار کەمی کالیسیۆم لە لەشدا دەبێتە هۆی تێکچوونی کاری سییەکان، یا کەمی ڤیتامین سی(C).

- زۆرجارو لەهەندێ کەسی فرەهەستیاردا دەشێ بەبەکارهێنانی هەندێك حەب یا کەپسول کە بۆ چارەسەری پاڵەپەستۆی خوێن بەکاردێت ببێتە هۆکارێك بۆ تەسکبوونەوەی کونەکانی سیو دروستبوونی تەنگەنەفەسی لەو کەسەدا.

رێگا چارەسەرەکان

١-چارەسەری دەروونی و زکری خوا وهەندێ جار یۆگا.
٢-گۆڕینی شێوە خواردنەکان.
٣-سەردانی دکتۆرو چارەسەری بەدەرمان، هەرچەندە چارەسەرەکان وەك پێشتر وتمان تا ساڵی ٢٠٠٣ بەگشتی چارەسەری کاتین، بەلام بۆ بەرهەنگدار زۆر پێویستە ناوبەناو سەردانی پزیشك بکات.
٤-یارمەتیدان ودڵنەواییکردنی نەخۆش لەلایەنماڵەوەیان و هاوڕێ و دۆستەکانیەوە زۆر پێویستە.

چارەسەری دەروونی و زکری خواو هەندێ جار یۆگا

مەبەستمان ئەوەیە زۆرجار هۆکاری دەروونی لەسەرەتادا نەخۆشییەکەی دروستکردووە خۆنەگەر بێتوو نەخۆشەکە کاریگەرییە دەروونیەکەی لەسەر لابچێ یا کەم بێتەوە، وردەوردە بەئەندازەی کەمبوونەوەی هۆکارەکە نەخۆشییەکەشی کەم دەبێتەوە.
بۆ نموونە : باش وایە نەخۆشەکە لەقولایی شەودا هەستێ بۆ شەونوێژو لە خوا پارانەوە دیارە باشتر وایە پاش شەونوێژەکە:
٣٣ جار استغفر الله بکات.

٣٣جار لاإله الا الله بكات.
٣٣جار سەڵاوات لەدیداری پێغەمبەر(ص) بدات.
بەڵکو دڵی ئارام بێت (ألا بذكر الله تَطمَئنْ القلوبْ).
شەونوێژ پیشەی پێغەمبەرانەو هی حەزرەتی ئیبراهیمە (د.خ) ئەو کاتە دوعاو نزای تیاگیرایەو رەحمەتی خوای گەورە لە قولایی شەودا لە زەوی نزیك دەبێتەوە هەرچەندە خوا لەهەموو شوێنێکەو نزیك‌و دووری بۆ نیە.
بەدرێژایی ساڵ شەونوێژ باشە بەڵام لەزستاندا جگە لەخێری نوێژەکە هەستان لەخەو بۆ نەخۆشەکە زۆرباشەو سییەکان دەکەونە جوڵەو لینجی وتەڕیان ناکەوێتە سەرو هوشیار دەبنەوە، وا لێرەدا نموونەیەك دێنینەوە:
(گونیەیەك تەڕبکەو لەدەرەوە لەبەر سایەقەی زستان لە شەوێکی ساماڵدا دایبنێ، ئەگەر ئەو شەوە سێ چوارجار ناوبەناو گونیە تەڕەکە رابوەشێنیت گونیەکە خوساری ناکەوێتە سەرو رەق نابێت، بەهەمان شێوە گونیەیەك بەتەنیشتیەوە دابنێ وتابەیانی دەستکاری مەکە، دەبینیت بەیانی رەق بووە وخوساری کەوتۆتەسەر)، جا سییەکانیش بەهەمان شێوە تەماشا بکە ئەگەر شەو جوڵە بکەیت و سییەکان بجوڵێن ئەوا بەگوڕدەبن وبەڵغەم ولینجی کەمتر لەخۆیان دەگرن و ئۆکسجین بەچاکی کاری خۆی دەکا دەشێت سییەکان ووشك بن وتەڕنەبن وسنگ قورس نەکەن و نەخۆشەکە تەنگەنەفەس نەبێت، بەڵام ئەگەر بەرهەنگدارەکە شەو نەجوڵێ‌و خۆی کزۆڵەو بێ‌ئیرادە بکا ئەوا مسۆگەر سنگی قورس دەبێت ولینجی وبەڵغەمی دەکەوێتە سەرو بەدەم قۆخەو بەڵغەمەوە راست دەبێتەوە، واتە لەحاڵەتی یەکەمدا بەو جوڵەو هەستانە لەشەودا هەم خوا لەخۆی رازی دەکا هەم دوعا دەکا باری سووك بێت هەم سییەکانی بەگوڕو چالاك دەبن جا لێرەدا پرسیارێك دروست دەبێ، ئایا کامیان باشترە، هەستانی نەخۆشەکە بۆ شەونوێژ یان هەڵ نەستانی؟ دیارە هەستان باشتر وایە بێ‌پچڕانەوە چوار وەرزە لەقولایی شەودا یا بەر لەخەوتن نەخۆشەکە لەسەربان یا لەحەوشە یا لەناو ژوورەکەیدا ١٠٠جار ئەمسەرەوسەر بکا بەو کارە هەم لەشی چوست‌و چالاك دەبێ هەم خەوی خۆش دەبێ هەم ئۆکسجین زیاتر لە لەشیدا سوڕ دەخوا خۆ ئەگەر نەخۆشی شەکرەشی هەبێت ئەوە بەرێژەی لە ٥٠٪ دادەبەزێ واتە (گەر خوا هیدایەتی بدا لەگەڵ شەونوێژدا هەردوکیان یەك بخا) وەکو دەرمانەکانی سودبەخشە.
دەبینی کەروێشك لەشەوانی بەفردا لەو دەشتە تا بەیانی هەزارە دەکا واتە بێ راوەستان لەیەك شوێن ئەمسەرەوسەر دەکا لەترسی کاریگەری سەرما.

● دەشێت یۆگا بەگشت رێگاکانیەوە باش بێت گەر بێتوو نەخۆشەکە رۆژانە بۆ چەندجارێك هەناسەی خۆی بگرێت لەسەر سنگ ولەسەر پشت رابکشێ بەو کارە وردەوردە سییەکان ئامادەیی دروست دەکەن وکاتی نۆبەکە وەکو سەرباز ئامادەن بۆهەر پێش هاتێك کە رووبدات، بەڵام ئەم کارە لەسەرخۆیی تەواوی دەوێت دەبێت نەخۆشەکە رۆژانە چەندجارێك بۆماوەی ٣٠ چرکە ناوبەناو هەناسەی خۆی بگرێت پاشان ٤٠چرکە تاوای

لێدێت بۆ ماوەی ٢خولەك یا پتر دەتوانێت هەناسەی خۆی بگرێت و لەسەر ئەو كارە بەردەوام بێت ئەوە چارەسەرێكی باشە لەوانەیە نۆبەكەی زۆر درەنگتر بو بێت یا ئەگەر بۆشی بێت هەندە كارناكاتە سەری و دەشێ خۆرابگرێ وزوو دەربازبێت. ئەمە شتێكی زانستیانەیە بۆ هاوسەنگی رێژەی ئاسایی ئۆكسجین و دووەم ئۆكسیدی كاربۆن. كەكاری سییەكان رێك ببنەوە (تنظیم الرئة الوظيفية).

● دوا لێكۆڵینەوەی زانستی دەریخستووە ئەو نەخۆشانەی كە بۆ چەند ساڵێك قنچكەو زیبكەی سەروچاویان هەبووە، یاخود فطرو خورانی نێو پەنجەكانی پێ و دەست و پێستی لەشیان هەبووە، هیچ جۆرە دەرمانێك ئەو نەخۆشییەی لانەبردووە، بگرە زۆرجاریش قورگی خوراوەو جارجارەش بەسووكی تەنگەنەفەس بووە هەرچەندە بەرهەنگداریش نەبووە، لەدواجاردا پسپۆڕو دكتۆرانی شارەزای تایبەت بەهۆكاری دەروونی نەخۆشەكەیان وا لێكردووە بەئامۆژگاریی و بەرنامە دانان و بردنی نەخۆشەكە بەرەو ئارامی مێشك و سینەو دڵ و دەروون، پاش ماوەیەك لەشی نەخۆشەكە دوبارە گەشەی كردۆتەوەو بەرگری لەلەشیدا پەیدا بووەو زەردەخەنەو خۆشی بەهەموو دەمارەكانی لەشیدا گەڕاوەو وردە وردە بەرێگای تایبەتی دكتۆرەكان و ئیرادەی نەخۆشەكە وابووە نەخۆشییەكەی بەتەواوەتی چاك بۆتەوە، بۆیە ئەم خاڵە زۆر گرنگە كە بزانین بەرهەنگدار وەك پێشتریش باسمان كردووە كاردانەوەی دەروونی بەشێكە لەنەخۆشییەكەی و دەبێ ئەویش هەمیشە بیر لەوە بكاتەوە بەرەو ئارامی بڕوات و پارێز لەخەم بكات.

گۆڕینی شێوەی خواردنەكان

بێگومان خواردن بەگشت جۆرەكانیەوە گەر زیادەخۆری تیابكرێت زیانبەخشە بەتایبەتی ئێواران دەبێ كەم بخورێ. نەكا بۆ بەرهەنگدار، بگرە بۆ مرۆڤی لەش ساغیش زۆرخۆری لە ژەمەكاندا زیان بەخشە، لە قورئانیشدا دەفەرموێ (كلوا واشربوا ولا تسرفوا) دیارە هەم إسراف لە خواردن دروست كردندا، هەم إسراف لە خواردن و خواردنەوەدا هەردووكیان خراپە.

● دەبێت نەخۆشەكە ئەم ئامۆژگاریانە بەئەندازە وەربگرێت:-

١-هەرچی برنجێك لەدەرەوەی وڵات و بەناو دەریادا بە پاپۆڕ هێنرابێت (برنجی بیانی)، نابێت بەرهەنگدار بەهیچ جۆرێك بیخوات. لەجیاتی ئەوە با برنجی خۆماڵی بخوات ئەویش بەكەمی لە نیوەڕۆدا بۆی بكرێتە شۆربایەكی زۆر شل، هەروەها باشتر وایە لەوەرزی پاییزو زستاندا بەتایبەت لەرۆژە ساردەكاندا كە شۆرباكە لەسەر ئاگر داگیرا یەكسەر كەوچكێك راوی هەنگوین بكرێتە قاپێك شۆربای شلەوەو بەگەرمی فڕبكرێت، ئەمە بۆ ئێواران سوودبەخشەو سی و سەرسنگی نەخۆشەكە هێور دەكاتەوەو خەوی ئارام دەبێ و كەمتر تەنگەنەفەس دەبێ، لەگەڵ ئەوەشدا تەڕی و بەڵغەمی سنگی وەدەردێ، هەروەها باش وایە كاتێك شۆرباكە لەسەر ئاگرە سەلكێك بەهێی بەئەنجنراوی تێ بكەن.

هەروەها نابێ برنجی بۆنداروعەنبەری خواروی وڵات بەهیچ جۆرێك بخوات.

چاکتر وایە زۆر بەکەمی برنجی توند بخورێت، مەبەست ئەوەیە هەمیشە بۆی بکرێتە شۆربا، خۆنەگەر نەخۆشەکە حەزی لەبرنجی توند بێت دەتوانێ هەندێ جار پلاو بخوات چونکە سووکترە.

• برنج سەرچاوەیەکە بۆ زیادبوونی فرەهەستیاری بۆ تاقیکردنەوە کاتێك مەرەزە گوڵ دەکات یا بەر لەگوڵکردن بەچەند رۆژێك گەر بێتو بەناو پەڵە مەرەزەیەکدا بڕۆی دەبینیت ئەوەندە بۆنەکەی قورسە سنگی مرۆڤی لەش ساغ دەگرێت و تەنگەنەفەسی دەکات.
تەنانەت ئەگەر درەختیش لەنزیك پەڵە مەرەزەوە بێت بەرناگرێت لەبەر قوورسی بۆنەکەی، چونکە ڕێژەی ئۆکسجینی دەوروبەری خۆی بەرێژەی ٥٠٪ کەم دەکاتەوە.
٢-خواردنی گۆشتی سوور باش نیە.
٣-ماسی نیوەرۆیان لە زستاندا بەبرژاوی باشە بەلام بەکەمی چونکە تەنگەنەفەسی دروست دەکا. نابێ ماستاویشی لەگەڵ بخورێ.
٤-گۆشتی قەل زۆرجار لەهەندێ کەسدا فرەهەستیاری دروست دەکا چونکە خۆی هەمیشە لەشی گەرمە، هەر بۆیەش لەزستاندا حەز دەکا لەدەرێ بێتو تا بەیانی سەرما و بەفر لێیبدا.
خواردنی گۆشتی قەل بەزۆری بۆ بەرهەنگدار باش نیە چونکە لینجی دەخاتە سەر سییەکان.
جاران گوێزو جۆو پیازو بەرویان دەدا بە قەل لەگەڵ ئەوەشدا خەڵوزیان دەدایە بۆ کەم بوونەوەی فرەهەستیاریو گەرمی لەشی، کەچی ئێستا خەڵوزی نادەنێ، ئەوە باش نیە.
٥-بۆ بەرهەنگدار گۆشتی قەتێو پۆرو سوێسکەو کەوو کۆترو چۆلەکە خواردنیان باشە لەگەڵ مریشکی کوردیو قاز، بەلام خواردنی گۆشتی مریشکی کێڵگەیی بۆ هەموو کەس زیان بەخشە چونکە بە زۆری بە هۆرمۆناتو ئالفی چەور گەورە دەبێت، بەلام بۆ بەرهەنگدار چاك وایە هەر نەیخواو بەیەکجاری لێی دووربکەوێتەوە، چونکە چەوری دەخاتە سەر سیەکانیو لەشی قورس دەکاو تەوژمی خوێنی نارێك دەکا، لەبەر ئەوەی بەرهەنگدار جووڵەی کەمترەو کارناکاتو توانای کەمەو وەکو مرۆڤی ئاسایی نیە، هەروەها هێلکەی مریشکی کێڵگەیی بۆ بەرهەنگدار باش نیە.
٦- خواردنی گۆشتو گۆشتاوی کەروێشکی کێوی زۆر بەسوودەو بۆ بەرهەنگدار گرنگەو باری نەخۆشییەکەی سووك دەکاتو گوڕ بەبەر سییەکانیدا دێنێتەوە.
٧- خواردنی سلق چی بەسورەوەکراوی یا بەیاپراخی باش نیەو دەشێ نەخۆشەکە تەنگەنەفەس بکا هەروەها یاپراخ گەر هی گەلامێویش بێت باش وایە تەنها بۆ دامرکاندنەوەی نەفس کەمێك بخورێ.
٨- نانیش زۆرجار دەبێتە هۆیەك لەهۆیەکانی فرەهەستیاریو تەنگەنەفەسی، بۆیە دەبێ نەخۆشەکە هەست لەخۆی رابگرێو لەو کاتەدا ئاردەکە بگۆڕن بەجۆرە ئاردێکی کە، یا باشتر وایە چەند رۆژێك نان نەخوا وەکو پارێزێك، دوای ئەوە جۆری ئاردەکە بگۆڕێت بە گەنمی قەندەهاری خۆماڵی، چونکە ئەو ئاردانەی کە بەدەریادا دێن هیچ گومانی تیادانیە دەبنە هۆی فرەهەستیاری بۆ بەرهەنگدار.

٩-خواردنی لۆبیا بەهەموو شێوەیەك خراپە، فاصولیا زۆر زیانبەخش نیە بەڵام باش وایە کەم بخورێ، پاقلەی وشکیش فرەهەستیاری زیاد دەکات، بەڵام پاقلەی تەڕ بەکەمی بخورێ کەمتر هۆکارە بۆ فرەهەستیاری.
ماشی رەش بەکەمی، نیسك زۆر کەمتر بخورێ، خواردنی نۆکاو بەکەمی هەروەها ساوەر خراپە، بۆیە دەبێ بەکەمی بخورێت.
١٠- دروستکردنی ئەم شۆربایە بۆ بەیانیان بۆ بەرهەنگدار سوودبەخشە بەم جۆرە:
دوو سەلك پیاز بەساغی و بەتوێکڵەوە لەگەڵ دوو تەماتە بەساغی لەگەڵ سەلکێك سیر بەساغی و بێ پاك کردن لەگەڵ سێ بیبەری تیژ بەساغی لەگەڵ چوار لیمۆبەسری بەساغی، بەڵام مەرجە لیمۆبەسریەکان کون بکرێن، ئەمانە بەگشتی بشۆرێنەوەو بەئەندازەی پێویست ئاوو خوێ بکرێتە مەنجەڵەکەوە بەبێ رۆن، پاش کوڵانێکی چاك ئاوێکی زۆر بەتامو زیاد لەپێویست سوودبەخشی هەیە بۆ بەرهەنگدار، ئەو ئاوە هەرچەندی لێ بخورێتەوە سوودبەخشە.

● دەبێ لەوەش بەئاگابین بۆ بەرهەنگدار واباشە لەزستاندا بەیانیان بەزۆری شۆربا بخوات لەبەرئەوەی شۆربای روونو گەرم سووکەو دەبێتە هۆی ئارامی سییەکانی لەو رۆژەدا، وەکو شۆربای بروێش، برنج، پیازاو، فروجاو، سووب، یا هەرجۆرە شۆربایەکی کە بێت.
زەڵاتە نیوەرۆیان خراپ نیە، بەڵام ئێواران زیانی هەیەو شەو پێی دەکۆکن.
میوەکان : شووتی وکاڵەك وخەیارو ترۆزی دەبێ تەنها نیوەرۆیان بخورێ.
هەموو جۆرەکانی ترێی رەش خراپەو کۆکە دروست دەکا بەترێی رەش میریشەوە، هاوینانیش نابێ شەربەتی مێوژی رەش بخواتەوە. ئاوی ساردو بیبسی وبابەتەکانیان بەگشتی بۆ بەرهەنگدار خراپن، ترێ سپیەکان بەگشتی باشنو سوودبەخشن بەمەرجێك ترش نەبێتو پێگەیشتبێت، بەڵام ترێ تایەفی باش نیە، چونکە لایەکی مۆرەو لایەکی سپیە و زۆر شیرین نیەو هەندێ جار فرەهەستیاری دروست دەکات، بۆیە باش وایە بەرهەنگدارەکان کەمتر بیخون.
دەڵێن گوایە نوح پێغەمبەر (د.خ) تووشی نەخۆشی سی بووە خوای گەورەو بەخشندە وەکو شیفایەك فەرمویەتی.. ترێ سپیکە بخۆو لەسەری بەردەوام بە بەوە چاك دەبیتەوە، ترێ سپیکە هیچ زیانی بۆ بەرهەنگدار نیە هەروەها باسوق و سجوق و دۆشاوی ترێ سپیکە بۆ زستان باشە.
گەر بکرێت تەماتە بەگشت جۆرەکانییەوە کەم بخورێت ئەگەر بشخورێ هاوینان تەماتە کوردییە ئەسڵە مزرەکەی خۆمان بخورێت باشەو ئەو زیانەی نیەو فرەهەستیاری دروست ناکاو زستانانیش لە دروست کردنی خواردنەکاندا بۆ بەرهەنگدار لەتکە تەماتە (تەماتەی وشك کراوە) باشەو بێ زیانە، واتە تەماتەی تەڕ لە زستاندا بۆ بەرهەنگدار باش نیە.

● دۆشاوی تەماتە هۆکارێکە بۆ زیادبوونی فرەهەستیاری بۆ بەرهەنگدارەکان، بۆیە باشتر وایە بەکەمی بکرێتە خواردنی بەرهەنگدارەوە.

● لەوەرزی زستاندا دەبێ پرتەقاڵ کەمتر بخورێ چونکە دەشێ هەندێ جار کۆکە بەبەرهەنگدار پەیدا بکات، یا لەکاتی پاکردنیدا بۆنەکەی یەکسەر کاربکاتە سەر بەرهەنگدارەکەو سنگی بگرێت، بەلاَم ئەگەر لیمۆی شیرین کەجاران هەبوو بخورێ باشەو زیانی نیە لالەنگیش باشە، بەلاَم وەکو لیمۆ شیرینەکە نیە.

دواهەمین لێکۆڵینەوەی زانستی پزیشکەکانی یابان دەڵێن بیبەری سەوز باشترین دەرمانە بۆ پشت راست کردنەوەو بەهێزبوونو خۆراگرتنو مانەوەی بەساڵاچووانو زۆرگرنگیان پێداوە، لەبەر ئەوە خواردنی پێویستە، دوورنیە بەرهەنگداریش بەکەمی بیخوات سوودبەخش بێت.

باش وایە بەرهەنگدار لە سێ مانگەی وەرزی پایزدا هەموو شەوێ بەرلە خەوتن (٢٥) دەنك مێوژی سوور لەگەڵ (١٠) دەنك بنەوشیلە بخوات.

بەلاَم لە وەرزی زستاندا شەوانە بەرلە خەوتن تەنها (٢٥) دەنك مێوژە رەشکە بخوات، ئومێد هەیە نەخۆشەکە سوودی لێوەربگرێت.

باشتر وایە بەرهەنگدار چوار وەرزە ئاوی بۆری بخواتەوە نەساردەو نەگەرمە.

● ئاوی پیاز لەگەڵ نەباتی هاڕاوەدا بکرێتە پەرداخێك ئاوەوەو بەیانیان پاش نان خواردن بۆ هەندێك بەرهەنگدار خواردنەوەی سوودبەخشە.

● هەموو خواردنو خواردنەوە شیرینەکان هەتا کەم بخورێنو بخورێنەوە باشە چونکە شیرینی زۆر بۆ بەرهەنگدار باش نییەو دەبێ لێی بەدووربێت، بەلاَم تاڵیو ترشی هیچ زیانی نییەو بەسودیشە.

● ماست و شیرو بابەتەکانیان: شیری بزنی دورە ومەرەز باشە بەلاَم دەبێ کەم بخورێتەوەو روونیش بێ چونکە خواردنەوەی شیر بەزۆری بۆ بەرهەنگدار زۆر باش نییە لەبەرئەوەی لینجەو قورسەو پەرەکانی سی دەگرێت، بەلاَم شیری مەڕو مانگاو بزنی رەش باش نیە بەتایبەت شیری مانگا. هەروەها شیرو ماستو قەیماغی گامێش خراپە و زیانبەخشە بۆ بەرهەنگدار. (راستە شیر کەمێك فرەهەستیاری بۆ بەرهەنگدارەکان زیاد دەکات، بەلاَم هەموو دەزانین شیر خواردنێکی سەرەکییە بۆ جومگەو ئێسقانو بەهێزبوونی سییەکان، هەروەها سیلدارەکان بەشێك لەخواردنەکانیان شیرە یا شیری تێ دەکرێت لەبەرئەوەی یارمەتیدەرە بۆ چاك بوونەوەی نەخۆشییەکەیان).

دەبێ لەوەش بەئاگابین زۆرکات بەتایبەت لە شەوە ساردەکانی زستاندا یا لەکاتی کۆکەو بەڵغەمی زۆردا چارنییە دەبێ بەرهەنگداریش شیر بخوات بۆ نەرمبوونەوەی سییەکانی، بەلاَم من وادەزانم بۆ بەرهەنگدار شیری قوتوو (شیرێکی شیلەیی خەستە) لەهەموو شیرەکان باشترو بێزیانترە.

خواردنی ماست بەیانیان بەکەمی باشە بەلاَم ماستاو تەنها نیوەرۆیان یەك پەرداخ زیانی زۆر نیە دوای ئەوە لەعەسرانو ئێوارانـدا نابێ بخورێتەوە چونکە دەبێتە هۆی کۆکەو قورسی سنگ لەشەوانەداو نەخۆشەکە بەئاگادێنێ (خەوی دەزڕێنێ) بەلاَم دۆ بێزیانە چونکە چەوری کەمتر تیایەو سوکترەو بۆ هەناو فێنکە بەمەرجێك بە مەشکەی پاك ماستەکە بژەندرێ، یا لە فافۆندا ژەندرابێ.

* بەرهەنگ *

● لەسەوزەکاندا مەعدەنوس باشە بەڵام کەرەوز و تەرەتیزە و کەوەر کەمێك تەڕی دەخەنە سەر سنگ‌و هەندێ جار فرەهەستیاری دروست دەکەن. بۆیە باش وایە بەکەمی بخورێن. لەگەڵ ئەوەشدا بڕیار لای نەخۆشەکەیە خۆی دەزانێ کام سەوزەیە بۆی باشە، هەروەها توری سپی شیرین زۆر باشەو ڕێژەی ئۆکسجین زیاد دەکات‌و سووڕی خوێن ڕێکدەخات.

● لەکوێستانەکان ترشەکە هەیە گەڵاکەی سەوزباوەو کەمێك لینجە، وەکو سڵق وایە بەڵام باریکە و کورتە زۆر مزرو خۆشە بەهاران کەپەیدادەبێ ناوبەناو بەرهەنگدار بیکاتە شوربا سودبەخشە.

بۆ زستان گەڵای وشك کراوەی ترشەکە باشە. لەبەیانیاندا هەرجارەی بەئەندازەی نیوپیاڵە لەو وشك کراوەیە بکرێتە ناو پەرداخێك ئاوی لەکوڵەوەو بۆ ماوەی نیو کاتژمێر سەری داپۆشن پاش ئەو ماوەیە بپاڵێوریێو ئاوە مزرەکەی پاش نان خواردن بە شێوەی چا بخورێتەوە سوودی هەیە هەم (ڤیتامین C) تیایە هەم فرەهەستیاری کەم دەکاتەوە.

ئەم جۆرە ترشەکەیە لە ترشۆکەی گوێ چەمەکان جیاوازە، ترشۆکەی گوێ چەمەکان گەڵاکەی سووربباوەو پانە، (لە کوردەواریدا بە کوێستانیەوە دەڵێن ترشەکە، بەجۆرەکەی دی دەڵێن ترشۆکە، هەرچەندە ترشۆکەی گوێ چەمەکانیش سوودی زۆرەو دەشێ بەهەمان شێوەی ترشەکە سوودی لێ وەربگرن)..

● خواردنەوەی ئاوی وەرگیراوو سروشتی ئەناناس سوودبەخشە، سی بەهێز دەکاو ماوە نادا بئاوسێ، هەروەها خواردنی گوێژی هیندی سوودی هەیە.

● سرکەی هەنار (ڕبەهەنار) لەگەڵ سرکەی بەرسیلەو هەناردان لە چوار وەرزەدا باشەو سوودمەندەو بەرگرییە لە میکرۆب‌و ڤایرۆس و گوڕ بە سییەکان دەداتو فرەهەستیاری کەم دەکاتەوە.

بۆیە دەبێ بەرهەنگدار هەر لە پایزەوە ڕبەهەنار حازر بکا بۆ وەرزی پایزو زستان‌و هاوین‌و بەهار، واچاکە کە بۆ یەکەم جار دەستی بەخواردنەوەی ڕبەهەنارەکە کرد لەسەرەتادا بەم بەرنامەیە دەست پێبکات:-

أ. لە ڕۆژی یەکەمدا ڕۆژی دووجار بیخواتەوە، هەر جارەی نیو پیاڵە ڕبەهەناربکاتە پەرداخێك ئاوەوە بۆ ماوەی حەوت ڕۆژ، واچاکە کاتی خواردنەوەکەشی لە چێشتەنگاوان‌و عەسراندا بێت چونکە هەموو خواردنێکی ترش‌و ترشەڵۆك لەشەوانەدا بۆ فرەهەستیارەکان باش نییە.

ب. پاش ئەو ٧ ڕۆژە بۆ ٢٣ ڕۆژێکە ڕۆژی تەنها نیو پیاڵە بۆ پەرداخێك ئاو.

ج. لە مانگی دووهەمدا هەر سێ ڕۆژ جارێك نیو پیاڵە بکاتە پەرداخێك ئاوەوە.

د. لەمانگی سێهەمدا بەپێی پێویستی لەشی بیخواتەوە، دیارە خۆی لە باری تەندروستی خۆی دەگا چۆن‌و کەی پێویستە، ئیدی دەبێ لەگەڵ تەمەنیدا ناوبەناو بەکاری بهێنێت‌و وازی لێ نەهێنێت.

﴿ بەپێی توێژینەوەی هەندێ لەپزیشکە ئینگلیزەکان هەنار سیفەتی تایبەتی دژە ڤایرۆسی هەیەو بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشییە ڤایرۆسیەکانی دەرەنجامی سەرما سوودی کاریگەری هەیە. بەگوێرەی لێکۆڵینەوەکانی زانکۆی ناتینگهام شەربەتی هەنار (نیو پیاڵە ربەهەنار بۆ پەرداخێك ئاو) توانای لەناوبردنی چەند جۆرێك بەکتریاو ڤایرۆسی هەیە. تائێستا توێژینەوەو لێکۆڵینەوەی سێ زانکۆی لستر و ناتینگهام و برایتۆنی ئینگلیزی سەرگەرمی پیاچوونەوەی سیفەتی تایبەتی دژە ڤایرۆسی میوەی هەنارن. پرۆفیسۆر (ئەستیون مای ئینت) پسپۆڕی مایکرۆ بیولۆژی کیمیایی‌یە لەزانکۆی لستر کەماوەی ١٥ ساڵە لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دەرەنجامی سەرما کاردەکات دەڵێ: شەربەتی هەنار لەخولەکێکدا دەتوانێ چەندەها هەزار ڤایرۆس کە لەکاتی سەرمابوون و نەمانی بەرگریدا فرسەت دێنێ لەناو ببات. پرۆفیسۆر مای ئینت لەکاریگەری دژە ڤایرۆسی میوەی هەنار تووشی سەرسوڕمان بووە. ئێستا لێکۆڵەرەوان سەرگەرمی دروستکردنی دەرمانێکی تایبەتن لەمیوەی هەنار کە تایبەتی کوشتنی ڤایرۆسی هەبێت و بکەوێتە بازاڕەوە ﴾.
(برایم محێدین عارف/ ژ/٢١٠٢١ اطلاعات).

ڕبەهەنار لەگەڵ کوشتنی ڤایرۆسەکاندا هەم کونی سییەکان گەورە دەکاتەوە هەم ئۆکسجین زیاددەکات.
پێغەمبەر (د.خ) فەرموویەتی:
نِعمة الأدم الخَلْ، اللهم بارك في الخَلْ، لَنْ يَفتَقِرَ بيتٌ فيهِ الخَلْ.

● فەرموودەی پیاوچاکانە هەر لەدێر زەمانەوە وا باوبووە خواردنی کوولەکە بۆ ئارامی مێشك باشە، هەموو جۆرە کوولەکەکان سوودبەخشن، بەڵام لە پاییزاندا کوولەکەی سوور باشە چی بەشێوەی شۆربا، چی بەپیشاندن یا بکرێتە یەغنی، دیارە کە مێشك ئارام بوو کونی سییەکان فراوان دەبن و ڕێژەی ئۆکسجین لەلەشدا زیاد دەکات، لەهەمان کاتدا خواردنی کوولەکە بۆ گەدە سووکە.

● بۆ کەم کردنەوەی فرەهەستیاری بەرهەنگدارەکان، واچاکە گەڵای وشکی پنگەو زەردەبی (بییەکاژاو)، لە پنگەکە دوو کێش و لە گەڵا بییەکە یەك کێش، بەیەکەوە بکوڵێندرێ هەتاکو چاك خەست دەبێتەوە، ڕۆژانە سێژەمە بەگەرمی کەوچکێکی قاوە یا پتری لێبخورێتەوە دوای نانخواردن بۆ ماوەی دوو مانگ، ئەم دەرمانە پێشینە تاقیانکردۆتەوەو سوودیای لێ دیوە.

● خواردنەوەی ئاوی ڕەگی بەلەك ڕۆژی پیاڵەیەك ناوبەناو یا بەدوو ڕۆژ جارێك سوودبەخشە بۆ هەندێك بەرهەنگ دار. (دەبێ هەر چوار ڕۆژ جارێك ڕەگەکە بەئاوەوە بکوڵێ وسارد بکرێتەوە هەروەها لەجێگەی ساردا دابندرێت)، بەڵام دەبێ لەکاتی خواردنەوەیدا تێکەڵی ئاوی گەرم بکرێت.

● چاك وایە لەشەوانی زستاندا کەمێك پەڵوڵە بدرێتە نەخۆشەکە یان دوو پەرداخ ئاوی گەرم یا دوو سێ سەلکی بچووك پیازی سوور لەسەر ئاگر بپیشێندرێ و بەگەرمی بیخوات بۆ سنگ و کۆکە بەسوودە، یا هێلکەیەکی مریشکی کوردی پاش گەرمکردن بە شلی و دەڵەمەیی بەر لەنوستن فڕ بکرێت، (هێلکەی مریشکی کوردی چارەسەرێکی باش و پێویستە بۆ دەردەکە)، هەروەها باش وایە هەرجارێك ڕاست بۆوە هەندێك ئاوی گەرمی لەکوڵ کە لە تەرمۆسدا لای خۆی دایناوە بیخواتەوە.

● دەڵێن: جاترە باشە بۆیە دەبێ ناوبەناو وەکو چا بکوڵێو پاشان کەمێك هەنگوین یا شەکر یا ئاوی نەبات لەپەرداخێك ئاوی جاترەکەوە دەڵێن تەڕی سنگ کەم دەکا، یاخود لەسێ مانگەی زستاندا جارجارە بکرێتە ناو شۆربایەکی تایبەت بەبەرهەنگدارەکە.

● شاتوو بەووشك کراوەیی زستانان بکرێتە ئاوی گەرمەوەو ئاوەکەی بخورێتەوە یان هاوینان ناوبەناو بخورێت بۆ بەرهەنگدار باشە، هەندێ گوند دۆشاوی شاتو دروست دەکەن بۆ زستان بەکاری دێنن، دەڵێن بۆ بەرهەنگدار سوودی هەیە.

● جاران بەرهەنگدارەکان پارچە مازوویەکی شینیان دەخستە بن زمانەوەو رۆژانە بۆ ماوەیەك دەیان مژی، لایان وابو سودبەخشەو فرەهەستیاری کەم دەکاتەوە.

● لەمیوەکاندا هەنجیرە رەیحانی زۆر باشە دوای ئەو هەنجیرە رەشەو هەنجیرە شینە ئنجا هەنجیرەکانی دی بەگشتی باشن. بەڵام رەیحانی خواردنی باشەو چارەسەرە. هەنجیرە رەیحانی زۆر سوکەو شیلەدارە هەروەها لەزستانانـدا خواردنی خەروا هەنجیر باشە.

● جاران لەکوردەواریدا پوشوی دار بەرِوویان دادەگیرساندو بۆنیان دەکردو دوکەڵەکە بە لووتو هەناسەیاندا دەچوو دەیان ووت سودبەخشە بۆ سییەکان و دژە میکرۆب و ڤایرۆسە. لایان وابو کە بۆ چاك بوونەوەی سیلیش باشە.

● چاك وایە بەرهەنگدار سێژەمە بەر لەنانخواردن نیو پەرداخ چای روون بخواتەوە، هەروەها لەکاتی خەوتنیشدا.

● زانستی سەردەم وای بریارداوە هەموو رۆژێ سەر لەبەیانیان بەر لە نانخواردن بەماوەی چارەکێك یا نیو کاتژمێر شەش یا چوار پەرداخ ئاو بخورێتەوە، ئەم بەرنامەیە بۆ هەموو مرۆڤێك باشە، ساغ بێت یا نەخۆش.

تێبینی: زۆرجار نەخۆش بەهۆی ورگ گەورەبوون و زۆر خواردنەوە زگی تووشی گرفت دەبێ و پێچاوپێچی ریخۆڵەکان کەمێك تەسك دەبنەوە یا هەڵدەئاوسێن، ئەوە وا دەکا نەخۆشەکە تەنگەنەفەس بێت، بۆیە پێویستە کەوچکێکی قاوە لەسۆدەی تۆزی بۆ بکەنە نیو پەرداخ ئاوەوە بۆئەوەی کەلێنێك لەگەدەو ریخەڵۆکەکانیدا دروست بێت و نەخۆشەکە لە (إنتفاخ) رزگاربێت، واتە لە لوول وپێچ و هەڵئاوسانی ناو زگ دەربازبێت و بکەوێتە قرپ وقۆپ و قرقێنە، ئیدی بەوە وردەوردە تەنگەنەفەسیەکەی کەم دەبێتەوە.

چارەسەر بەرێگای پزیشکی و دەرمان

دیارە چارەسەرو چوونە لای دکتۆر کارێکی باشەو دکتۆریش خوا پێداوێکە ماندوو دەبێت و شەونخوونی دەکات تا قۆناغەکانی خوێندن دەبڕێت و دەگاتە ئەنجام بۆ خزمەت بەمرۆڤایەتی.

دکتۆر کاتی نۆبەکانی بەرهەنگ یەکسەر چەند دەرمانێك بەکاردێنێت وەکو ئەمینوفلین لەرێگای دەمارەوە یان هایدروکۆرتیزۆن و ئەلەرمین و بابەتی تر خۆ ئەگەر لەزستاندا بەڵغەمی زۆربێت ئەوا دەرزی ئەنتی بایۆتیك هەر جۆرێك بێت یا کەبسوولەکانی

دژەمیکرۆب و بابەتەکانیان بۆ نەخۆش بەکاردێنن و بۆ ماوەیەکی دیاریکراو لەنەخۆشخانە دەبێت تاخوا لەو قۆناغە رزگاری دەکات و چاك دەبێتەوە.
زۆرجار نەخۆشەکان بەتایبەت ئەوەی قەصەباتی موزمینیان هەیە وورده وورده کەبسول و دەرزییە ئەنتی بایەتیکەکان ئەو کاریگەرییەیان نامێنێت چونکە نەخۆشەکە لەگەڵیان رادێت مەبەستمان ئەوانەیە کە پتر لە ١٠ساڵ دەردەکەیان پێوەیە، بەتایبەت لەناوچە ساردەکان.
بۆیە دەبێ نەخۆشەکە دکتۆرەکە لەو دەرمانانە ئاگادار بکات کەهیچ کاریگەریان لەسەر میکرۆبەکان نەماوە. تا کەبسول و دەرزییەکەی بۆ بگۆڕێت بەجۆری تر.

● هەندێ جار دکتۆر دەرزی Kenacort-A بۆ بەرھەنگدارەکە بەکار دێنێ بەتایبەت پاییزان و بەھاران یا لەکاتی زۆر پێویستدا، ھەرچەندە دکتۆرەکە (حق اليقين) دەزانێ باش نیە بەڵام چار نییە، چونکە بەپێی تعریفەی دەرمانەکە ئەگەر بەزۆری کیناکۆرت بەکاربێت ئەوا بەرگری لەش کەم دەکاتەوەو ئاوی سپی تووشی چاو دەکات، گەدە نەخۆش دەخات و نەخۆشی شەکرە دروست دەکات و پرۆستات گەورە دەکات و ماسوولکەی دڵ ودەمارەکان خاودەکاتەوە ، ئێسقان نەرم دەکات، (الغدة الكضرية) کەلەسەر گورچیلەیە لەکاری خۆیدا تەمبەڵ دەبێت و زۆر لایەنی تری خراپی ھەیە.
بەڵام ئەگەر ناچاربێت و نەخۆشیەکەی پەرێشانی بکات ئەو کاتە دەشێ لە ساڵێکدا تەنھا دووجار لە وەرزی بەھارو پایزدا بەکاریبێنێ بەڵام لەسەری بەردەوام نەبێت، چونکە بەکارھێنانی بەکەمی دەشێ ئەو کێشانەی بەزوویی بۆ دروست نەکات کە لە تەعریفەی دەرمانەکەدا ھاتووە، بەڵام ئەگەر لەسەری بەردەوام بێت ھەر مانگەی یا بە دوو مانگ جارێك دەرزی کیناکۆرت لە خۆی بدات ئەوە زیان بەخشەو چی لە تعریفەی دەرمانەکەدا نوسرابێت دوورنیە ئەوھای بەسەر بێت، جا کەم یا زۆر درەنگ یا زوو، جگە لەوەی لەسەری رادێت و بێ کیناکۆرت ئیدارە ناکات، بەڵام ئەگەر بێت و بەرھەنگدارەکە بڕوا بخاتە بەرخۆی دەتوانێ پاش چەند ساڵ بەکارھێنان خۆی رابگرێ و لەخۆی نەدات و وازی لێ بێنێت و لەشی لەدەرمانەکە دووربخاتەوە ئەوەش تەنھا کەمێك ئیرادەو خۆڕاگرتنی دەوێ لەگەڵ یارمەتی خوادا.

● بەکارھێنانی حەبی (Phyllocontin) سوودبەخشە، چونکە ئەم حەبە ریتاردە، واتە لەلەشدا سووڕدەخواو زۆر دەمێنێتەوە، بۆیە ئەو حەبە وادەکا بەرھەنگدار کەمتر تەنگەنەفەس بێت، بەڵام باش وایە حەبێك لە ١٢ی نیوەڕۆدا بخوات، دوای ئەوە حەبێکی تر لە ١٢ی شەودا بخوات، ئەمە بۆچوونی ھەندێك دکتۆری شارەزایە، مەبەست لە خواردنی لە ١٢ی شەودا ئەوەیە کە تاکو بەرەبەیان نەخۆشەکە تەنگەنەفەس نابێت، بەڵام ئەگەر

تەنگەنەفەسیش بوو دەبێ کاتی مەلا بانگ دان حەبێکی وا بخوات کە کتوپڕ کاربکات و تەنگەنەفەسیەکەی زوو بڕەوێنێتەوە، وەکو حەبی Vintolin، یا جۆری دیکە.

● شروبی ڤینتولینی بیانی کۆمپانیای Glaxo بۆ کردنەوەی کونی سییەکان و دەردانی لینجی سەر سییەکان هەندێ کات باشەو لەزۆربەی شروبەکانی کە سوودبەخشترە و بێزیانترە. هەروەها شروبی Bronquium بەڵام ئەسڵیەکەی جۆرێکی باشە.

● ئامێرێکیش هەیە کە شلەی (محلول)ی ڤینتۆلینی تێدەکرێت و بۆماوەی ١٠ خولەك بەلوتدا دەکرێت بەوە سییەکان دەکاتەوە، ئەم ئامێرە بەنیو ئەمپێر کاردەکات و بەکارهێنانی لەماڵاندا ئاسانە.

● پەمپی ڤینتولینی Glaxo بۆ کردنەوەی سییەکان باشە، هەروەها پەمپی بیکۆتاید چارەسەرەو باشە هەرچەندە ئەمیش مادەی کۆرتیزۆنی تیایە بەڵام سەلامەتترە چونکە کەمتر دەچێتە هەموو لەشەوە، زیاتر کاری خۆی لەسیەکاندا دەکات بەڵام دەبێ پزیشك بڕیاربدات تا کەیو چەند پەمپ بەکاربێت، واتە سنورداره نابێ بەردەوامو هەر لە خۆڕا بەکاربهێنرێت، چونکە زۆر بەکارهێنانی زیانی هەیە، یەکێك لەوانە دەبێتە هۆی دروست بوونی ئاوی سپی لەچاودا.

● دەبێ ئەوەمان لەبیر نەچێت لەهەر هەموو ئەمانە گرنگتر ئەوەیە هەرچی بەرهەنگدارە دەبێت کەسێکی هەبێ لەماڵدا خۆی فێری ئامێری پاڵەپەستۆی خوێن و دەرزی دەمارو سمت بکات بۆ حاڵەتی نالەبارو کاتی ناوەخت و شەو بۆ لێدانی دەرزی هایدرۆکۆرتیزۆن و دەرزی ئەمینوفلین و دەرزی میزو ئەلەرمین و بابەتەکانیان ئەمە کارێکی زۆر ئاساییە با ئەوکەسە هەندێك پرسیار بکات و شارەزایی پەیدا بکات ئەمە لەهەموو شتێك پێویستترە، کە ماڵەوەیان و خزم وکەسی نەخۆش بەگرنگی وەربگرن. واتە دەبێ هەرچۆن بێت کەسێك فێر بکەن. چونکە شەوانە کەسێك نیە لەدەرەوە بێ و زوو بەفریای بکەوێ و دەرزی لێبدا.
هەروەها (ئامێری نیشاندەرو پێوەری پاڵەپەستۆی خوێن و لێدانی دڵ کە بەپیل ئیش دەکا) ئەم سەردەمە لەبازاڕدا زۆرەو بڵاوە، ئەو ئامێرە بۆ نەخۆش زۆر کارئاسانییەو خۆی دەتوانێ بەکاری بهێنێ.
لای ئێمە بەگشتی چارەسەرەکان باشن بەڵام لەووڵاتان هی باشتر هەیەو دەرمانەکان کاریگەریان زۆرترە. دووریش نییە انشاالله لە چەند ساڵی داهاتوودا وابکرێت چارەسەری تەواوی بۆ بدۆزرێتەوە چونکە شتێکی زۆر پێویستە کەبەدوای دۆزینەوەی بەزوویی ئەم نەخۆشیەدا بگەڕێن بەتایبەت کە کەش وئاووهەوا لەجیهاندا گۆڕاوەو ئەو گۆڕانەش زۆر کاریگەری هەیە بۆ سەر جیهان و زیادبوونی بەرهەنگ. کارگەکانیش پەرەیان سەندووەو ئاووهەوا و ژینگەیان گۆڕیوە.

* بەرهەنگ *

● پەمپێکی بچووك هەیە بۆ لووت باشە پێی دەڵێن (Viarex) جۆرە ئەمەریکیەکەی باشەو زۆر سوودبەخشە دیارە کە سەرو لووت و مێشك ئارامبوو رێژەی تەنگەنەفەسیەکە کەم دەبێتەوە. یا بەبەکارهێنانی هەر قەترەیەکی لووت وەکو قەترەی BETNOSOL-N Glaxo لەسەرەتادا باشەو کاریگەرە، بەشێك لە تەنگەنەفەسییەکە ناهێڵێت، لەراستیدا ئەو دڵۆپەیە دەکرێتە لووتەوە بەناوە بۆ هەوکردنی لووت باشە کەچی سنگ و سییەکانی پێ ئارام دەبن، دیارە ڤایرۆس و میکرۆبەکان زۆرکات لەلوتەوە سەرچاوەدەگرن و بەرەو سییەکان دەچن. بۆیە پارێزگاری لووت زۆر پێویستە، هەروەها بۆ چارەسەری لووت گیران و هەوی لووت باش وایە هەندێك سیرو پیاز لە ئاواندا بکوترێت و ئەو کوتراوە بکرێتە کەمێك ئاوەوەو پاشانیش بپاڵێوریێ و ئنجا کەمێك خوێی لەگەڵ تێکەڵ بکرێت، دوای ئەوە بە ئەندازەیەکی کەم بدڵۆپێندرێتە ناو هەردوو کونە لووتەوە، خۆئەگەر ناوبەناوو بەردەوام ئەم کارە بکرێت ڤایرۆس و میکرۆبی لووت و ڕارەوی هەوا لەناو دەبات و دەشێ هەوکردنی (التهاب) کونەلووتەکانیش چاك بکات و ئاسایی بکاتەوە، (بێگومان زۆربەی دەرمانەکان پاش چەندجار بەکارهێنان ئەو کاریگەریەیان نامێنێ. بەڵام جۆریکە زۆرە).

دەڵێن:

لە سەردەمی زوودا لە رۆما نەخۆشی تاعون پەیدا بووە، سێ برا شەوانە خشڵی ماڵە مردووەکانیان دزیوە، گوایە پۆلیس ئەو سێ کەسە دەگرن و بۆلای پاشایان دەبەن، پاشا دەڵێ: کوڕەکانم من بەتەما نیم ئەمشەو بژێم ئێوە خشڵتان بۆ چیە؟ خۆ لەو تاعونە دەرباز نابن، ووتیان نەخێر ئێمە بەم تاعونە نامرین، چونکە وەسیەتی باوك و باپیرانمانە گەر تاعون لە وڵاتدا پەیدا بوو ئێمە سیر دەخۆین، ئەو بۆنەی دەبێتە بەرگە هەواو ماوە نادا میکرۆبی تاعون بگاتە هەناسەمان، پاشا خەڵاتی کەشیان دەداتێ و فەرمان دەدا هەموو گەل سیر بخوا، بەو جۆرە شار پڕبووە لە بۆن سیرو خەڵکەکە لە مەرگ رزگاریان بووە!

● پاش عەمەلیاتی کیسەی لووت بەسێ رۆژ، باش وایە بۆ هەر کونە لووتێك کەوچکێکی چا لە راوی هەنگوینی تێ بکرێت و دوای ئەوە بە (٥) کاتژمێر ئاوی سیرو پیازەکەی تێ بکرێت، هەنگوینەکە زامنی پەیوەست بوونەوەی هەموو کەلێن و کەلەبەرێکی ناوەوەیە.

● باش وایە سملی کوتراوو مێخەك و خونچەی گوڵەباخی کوردی و گیابەن و بابەتەکانی گیا بۆن خۆشەکانی کوێستانی تێکەڵ بکرێت و بکرێتە تورەکەیەکی خامەوە یا قوتویەکی

فافۆنەوە، ئنجا ڕۆژانە دوو سێ جار پاش ڕاوەشاندنی یەکسەر بۆن بکرێت ئەم کارە بەبەردەوامی زۆرباشە بۆ بەرهەنگدارو خۆئامادەکردنە واتە هەر کاتێك بۆنی لەو جۆرانەی بەسەردا هات هی هەر بابەتە بۆن و بەرامێکی نامۆ بێت ئەوسا لای بەرهەنگدارەکە ئاسایی دەبێت و هیچ کارناکاتە سەری. وادەزانم جارجارە خۆشی هەست دەکات لەشی ئارامەو بۆی باشە بۆیە کوردەواری هەر لەمنداڵییەوە حەت حەتۆکە بۆ لانکی منداڵ ولاشانی دەکات کەلەوجۆرە گیاو بۆنە کوردەواریانە پێك هاتووە دیارە بەرگری بۆ منداڵەکە پەیدا دەبێت و فرەهەستیاری لێدوور دەکەوێتەوەو لە گەورەییدا سوودی لێدەبینێ و بۆنە سروشتیەکانی لا ئاسایی دەبێت و فرەهەستیار نابێت وناپژمێ و ئاو بەلوتیا نایەتەخوارێ.

● هەندێك جار بۆ کەم هێزی لەش و سییەکان بەرهەنگداری واهەیە ڕۆژ نا ڕۆژێك یەك دەرزی بی کۆمپلێکس بەکاردێنێ بۆ ماوەی ١٠ ڕۆژ، دیارە ئەم کارە لەژێر چاودێری دکتۆردا ئەنجام دەدرێت ئەگەر پێویست بکات.

● نابێ بەرهەنگدار حەب ودەرزی ڤۆلتارین و ئەسپیجیك بەهیچ جۆرێك بەکاربێنێ، هەروەها نابێ حەبی ئەسپرین وحەبی پرۆفین بخوات چونکە بەزویی تەنگەنەفەسی دەکا. هەرچی لەو جۆرانە بێت دەبێ بەرهەنگدار لێی دوربکەوێتەوە.

● وتمان ئاو کلۆری تیابێت بۆ بەرهەنگدار باش نیە بەتایبەت ئەگەر ڕێژەی کلۆرەکە زۆربێت، هەروەها ئاو گۆڕین بۆ بەرهەنگدارەکە هەندێ جار زیانبەخشە بۆ نموونە ئاوی ناوچەی بیتوێن بەگشتی بۆ بەرهەنگدارەکان باش نیە مەبەستم ئەوەنیە کە خەڵك پێی

توشی بەرهەنگ دەبێت . . . نا!

مەبەستم ئەوەیە کەسێکی بەرهەنگدار کەخەڵکی ناوچەکانی دی بێت و فێری ئاوی بیتوێن نەبێت و دوئاو بکەوێ بۆی خراپەو فرەهەستیاری پێزیاد دەکاو لەشی سست دەکاو خاو دەبێتەوە.

ئاوی ئۆردوگای پیرەمەگرون و چەرمەگاو کرژە بەگشتی باش نیە، دەشێ ناوچەی کەش هەبێت ئاوەکەی بۆ بەرهەنگدار خراپ بێت و ناسازبێت.

بیتوێن: مەبەست لەو ناوچەیە کە دەکاتە ئەمدیوی دەربەندی ڕانیە تادەگاتە نزیك گوندی قەمتەران، پانتایی ناوچەکە بەگشتی دەگرێتەوەو ئاوەکان سازگار نین.

● ئەو کاتانەی کە بەرهەنگدار سەرمای دەبێ و سەرسنگی تەڕ دەبێ و بەڵغەمی دەکەوێتە سەر، زۆر پێویستە دوو جەوەندە ئاوی بۆ گەرم بکرێت و لەسەر سنگ و بن پشتی دابنرێت بۆئەوەی گرژی ماسولکەکانی نەمێنێت و کونی سییەکانی بکرێتەوە.

يارمەتی دانو دڵ نەوايیكردنی نەخۆش
لەلايەن ماڵەوەيان و هاوڕێو دۆستەكانيەوە

يەكێك لەهۆ سەرەكييەكانی بەرهەنگ دەگەڕێتەوە بۆ دڵتەنگیو خەمو پەژارە، ئەوەش بريتيە لە ٥٠٪ی دەردەكەی؛ بۆيە ئارامیو دڵخۆشی بەشێكی گەورەيە لەچارەسەری دەردەكە، ديارە دڵنەوايی نەخۆشەكە كاريگەريەتی چاكی هەيە لەسەر زيادبوونی ئيرادەو توانای نەخۆشەكە.

ئەم بەرهەنگە زۆر مرۆڤی بەئيرادەو خاوەن تواناو قودرەت مەند دەپووكێنێتەوەو ئيرادەی لەدەست دەستێنێت بۆيە دەبێت نەخۆشەكە ئيرادەو بڕوا بخاتە بەرخۆی هەروەها دەبێ دۆست و ئاسياوو ماڵەوەشيان بەوپەڕی تواناوە چاودێری بكەن و قسەی خۆشی بۆبكەنو دڵنەوايی بكەن ، چونكە بەرهەنگدار زۆر بەزەيی بەخۆيدا دێتەوە بەتايبەت كەنۆبەی بۆ دێت دەبێت زۆر لەگەڵی لەسەرخۆو بەئارامو بەپشوبن، چونكە دەنگ كردن و دەنگ بەرزكردنەوە بەرووبا وادەكات كەزياتر تەنگەنەفەس بێت، نەخۆشەكە تووڕە دەبێتودەشێت هەندێك كات جنێو بدات و دەنگ بەرزكاتەوەو بەسەری خۆی بكێشێ يا شت فڕێ بدات، هيچ دەستەلآت لەدەست خۆیدا نييە، شێوەی نەخۆشييەكە وای لێدەكات. هۆيەكەشی ئەوەيە ئۆكسجين كەمتر بۆ لەشی دەڕوات بەتايبەت سييەكانی بۆيە دڵتەنگ و سەغڵەت دەبێت و باری دەروونی ئاڵۆزدەبێت و دەگۆڕێت ودەترسێ!

زۆرجار كەتوشی نۆبە قورسەكە دەبێت بەچوار دەستە دەيخەنە ئۆتۆمۆبيلەوەو بەردو نەخۆشخانەی دەبەن يان لە هۆش خۆی دەچێت بەلآم بەرهەنگدارەكان (**زۆريان بەدرەنگەوە دەمرنو كەمتر دەگونجێت دەردەكە بيان كوژێت**) واتەيەكی كوردی هەيە دەڵێت: (دەردە ژە تەمەنی درێژە).

لەوەيە هەندێ جار دەردەدار حەز بەمردنی خۆی بكا بەلآم لەبۆچونەكەيدا هەڵەيە چونكە ئەو دەردە ئەجرە بۆ قيامەت. (دەبێ ئەوەش بەهەند هەڵبگرين كاتێك دەردەكە نەخۆشەكە سەغڵەتو تەنگەنەفەس دەكا ئەو كاتە پێويستە دەوری نەخۆشەكە چۆڵ نەكرێو قسەی خۆشی بۆ بكرێتو دڵنەوايی بكرێت، ئەمە زۆر كارێكی گرنگو پێويستە).

● زۆرجار گەر زياد بكۆكێت وبەردەوام بۆ پانزەساڵ و زياتر دەردەكەی پێوە بێت، لەگەورەييدا هەندێك كەس بەو كۆكەو قورسايی كەوتنە سەر سنگەوە دەشێت كەمێك دڵيان لەحاڵەتی ئاسايی گەورەتر بێت ئەوەش لە (١٠٠) نەخۆش دا دەگونجێت يەكێكيان وای لێبێت ، واتە مەرج نييە هەر هەموويان بگەنە ئەو حاڵەتە ئەويش (إنشاء الله) هەندە جێگای ترس نيەو رۆژانە بەپێ بڕۆن بۆيان باشەو چاك دەبنەوە.

ئەگەر ڕێژەی شێ لە ٥٠٪و بەسەرەوە بۆ کاریگەری زۆرە لەسەر ئەو بەرهەنگدارانەی کە (قصبات مزمنیان) هەیە بەڵام ئەو بەرهەنگدارانەی کە وشکە بەرهەنگیان هەبێت لە کوردستاندا لە ٢٪ ی نەخۆشەکانی گرتۆتەوەو شێو تەڕی کاریگەری لەسەریان کەمترە (وابزانم بەرهەنگی وشک بەزۆری عەرەبستان) دەگرێتەوە، ئەوەش هەموو بەرهەنگدارەکانیان نا... بگرە زۆربەیان بەهەمان شێوەی بەرهەنگدارەکانی لای ئێمە سەرماو گەرما کاریگەری هەیە لەسەریانو قەصەباتیان تووش دەبێتەوەو بێ ئارام دەبن.

لێرەدا نمونەیەك بۆ نەخۆشەکانی لای خۆمان دێنینەوە، ئەوانەی سنگیان تەڕەو قصباتی مزمنیان هەیە چونکە ڕادەی شێ لەکوردستاندا زۆرە لە دە نۆبەی نەخۆشییەکەدا کە بۆ بەرهەنگدار دێت هەشت جاریان هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژەی شێو ساردی وەرزەکە، بۆنموونە ئەو نەخۆشە دەتوانێ تاقیبکاتەوە گەر لەسلێمانیو دەوروبەری سنگی لینجی وبەڵغەمی هەبوو بابەرەو بەغداد بڕوات هەرکە گەیشتە دەشتی (عظیم) وبەرەو (دوون) یەکسەر ئەو هەموو لینجیە دەبێتە یەك دوو تۆپەڵ و لەسنگی بەدەر دێت و یەکسەر سنگی پاك دەبێتەوە بەڵام هەمان نەخۆش لەگەڕانەوەیدا بۆ سلێمانی لەهەفتەی یەکەمدا لەزستاندا بەهەمان شێوەی ڕۆژانی پێشووتر بەڵغەم و لینجیەکەی دەکەوێتەوە سەرسنگ، هەرچەندە هەوڵی دکتۆرەکان بەردەوام دەبێ بۆ وشك بوونی بەڵغەمەکەی، کەچی بەدرێژایی زستانەکە ناوبەناو هەر سنگی تەڕە تا دەگاتە بەهارو دوای نەورۆز. جاران لای پیاوچاکان و هۆشمەندانو دانیشمەندان تەبدیل هەوا زۆر باش بووە واتە جێگا گۆڕین. لەقورئانیشدا " رحلة الشتاء والصيف " گرنگی پێدراوە. بۆیە ئەو سەردەمە بەو هەوا گۆڕینە لەشیان زۆر ساغ بووە.

● دەڵێن: لەکاتی چوونی پێغەمبەری مەزندا بۆ ئیسراو میعراج مەلائیکەتەکان بە پێغەمبەری خوایان فەرمووە ئامۆژگاری ئۆمەتەکەت بکە کەڵەشاخ (الحجامة) بگرن، دیارە ئەم واتەیە بێ هۆ نەبووە، لەشەرعیشدا لەناو هەفتەکەدا دوو ڕۆژ کەڵەشاخ ناگیرێ، ڕۆژەکانیش دیاری کراوە، ئێستا زانستی سەردەم سوودی کەڵەشاخ دەردەخات، کە پێستو بن پێستو دەزوولەو ریشاڵە خوێنبەرە وردەکان پێویستیان بە پاکبوونەوە هەیە بەهۆی ئەو خوێنگرتنەوە، ئەوەتا دەبینین پسپۆڕێکی شارەزا لەلوبنان بەشێوە ئامێرێکی تازە ئەو پەرداخانە لەسەر پشتو شوێنی پێویست دادەنێو کاری خۆی بۆ خوێنگرتن ئەنجام دەدات لەسەر شێوەی کەڵەشاخ گرتنی جاران بێ کەمو زیاد، نەخۆشەکانیشی لەسەر TV قسەدەکەنو شاهیدحاڵن بۆ چاکبوونەوەی دەردەکانیان، وەکو سەرئێشەو ئازاری پشتو تەنگەنەفەسیو باداریو زۆر جۆرە دەردی کە، دکتۆرەکەش ناوی (نیقۆلا ئیمان)ە لەبەیروت دادەنیشێ (بیروت – شارع بێدارو ، ساڵی ٢٠٠٣).

(کەڵەشاخ، مەبەستیان لەشاخی بەران بووە، دەریان هێناوەو کارەکەیان پێ ئەنجام داوە، بۆیە چارەسەرەکە هەر بەناوی کەڵەشاخەوە ماوەتەوە).

● زۆربەی دکتۆرەکانی ئەوروپا بەتایبەت دکتۆری ئینگلیزی دەڵێن: دەبێت لەگەڵ هەموو خواردنی حەب و کەبسولێکی ئەنتیبایۆتیکدا ئەو چەند رۆژە کەمێك ماست بخورێت بۆ ئەوەی ریخۆڵەکان زیانیان پێنەگا، دیارە بەرهەنگدارەکان کەبسول بەزۆری بەکاردێنن، بۆیە باش وایە ئەو کاتانە رۆژی یەك دوو کەوچك ماست بخۆن.

● سی ئاوسانیش هەیە واچاکە بۆ ئەو حاڵەتە بەرهەنگدار لەکاتی سی ئاوساندا دوو شت بکات، یەکەم: دوو کەوچك هەنگوینی چاك بکرێتە پەرداخێك ئاوی گەرمەوەو شەوانە جارێك ئەوە بکرێت و بخورێتەوە بەوە سییەکان لەماوەی ٧ رۆژدا دێنەوە باری ئاسایی خۆیان، دووەم: لەگەڵ ئەوەشدا زۆر پێویستە بۆ ماوەی ئەو (٧) رۆژە بەیانیان و شەوانە کاتی خەوتن هێلکەی کوردی بە گەرمکراویو دەڵەمەیی فڕبکات، دیارە هەر کاریگەری سەرمایە سییەکان دەپوکێنێتەوەو دەیان ئاوسێنێت. هەروەها ئەم خواردنەوەیە بۆ هەموو بەرهەنگدارەکان باشە بەتایبەت شەوانی زستان.

● نەخۆش کە هەستی کرد قوڵۆن و دوانزەگرێی با و غازاتی هەیە دەبێ زوو چاری بکا، چونکە غازات دەبێتە هۆی زیادبوونی فرەهەستیاریو تەنگەنەفەسی، ئەم خاڵە گرنگە، دەبێ هەوڵیش بدات هەمیشە خۆی لەو خواردنانە بەدوور بگرێت کە غازاتی بۆ دروست دەکەن.

● ئەگەر نەخۆشەکە هەستی کرد لای قولەقاپیو قاچی ئاوساوە ئەگەر پێشتر نەخۆشی جگەرو سپڵ و داء الملوك و گورچیلە یا دڵی نەبێ و ئەو هۆیانە نەبن... ئەوا لە دوو هۆی کە بەدەر نیە، یەکەم دەشێ بەهۆی دەرزی هیدروکورتیزۆن و حەبی پرۆزۆلۆن و کیناکۆرتەوە بێت یاخود هۆیەکەی بای سوور بێت، ئەم بای سوورە کاتیەو دەڕوا، بەڵام ئەگەر بەهۆی حەبو دەرزییەکانەوە بێت و ئاوی لەلەشدا راگرتبێ، باش وایە بە إرشادی دکتۆر حەبی میزکردن و ئاودەردان بخوات بۆ ماوەیەکی کەم بەوە ئاوساوی نامێنێت.

● رەشکە بەهەر جۆرێك بەکاربێت شتێکی باشە بەڵام لەگەڵ هەنگویندا زۆرباشە لەسەر فەرموودەی پێغەمبەر (د.خ). کە دەفەرموێ مردن نەبێت هەمو دەردێك چار دەکا.
قال النبي (ص): (عليكم بالحبة السَوداءِ، فأن فيها شفاء مِن كلِ داءٍ إلا السأم ولَو كانَ شيءٍ يَذهَبُ السأم عَن بَني آدَم أذهبتهُ الحبة السوداء) (والسأم هو المَوت).
دەبێ رۆژ نا رۆژێك (٤٠) دەنك بکروژن و ئاوی بەسەردا بکەن، سوودبەخشەو باشە، ئومێد هەیە بەو کارە لەماوەی ساڵێکدا بەرهەنگدار هەست بکات سوودی لێدیوە.

● ئامادەکردنی خواردنەکان بە رۆنی تەنەکە (مەبەستمان لەرۆنی توندە) بۆ بەرهەنگدار خراپە، بەڵام رۆنە زەیتەکان باشترن، بەتایبەتی زەیتی گەنمەشامی یا زەیتی زەیتون، بەڵام ئەوانیش بەکەمی، لەبەرئەوەی چەوری بەشێوەی گشتی بۆ بەرهەنگدار باش نییە.

● خواردنی سوودبەخش و کەم بۆ بەرهەنگدار باشە. واتە ورگ گەورەبوون دەبێتە هۆی تەنگەنەفەسی دەبێ لەشی بەرهەنگدار هەمیشە سووك بێت.

* بەرهەنگ *

● بەرهەنگدار دەبێت لەشەوانی زستاندا جامەدانە لەسەروملی بوالێنێت و دوور لەپەنجەرە بخەوێت.

● زۆر پێویستە بەرهەنگدار لە زستاندا گرنگی بەوە بدات کە خۆی گەرم دابپۆشێت، دیارە ئەم سەردەمەش زۆر کەرەستەی چاک هەیە، وەکو پالتۆی گەرم و نیوکۆتی فەروەدار و بابەتی تر، چونکە سەرما بۆ بەرهەنگدار دوژمنێکی سەرەکییە و هۆکارێکی سەرەکییە بۆ چاکنەبوونەوەی لە دەردەکە و هەمیشە نوێ بوونەوەی.

● بەلەک پێچ (زەنگاڵ) لەزستاندا زۆرباشە چونکە زۆرجار لەبەلەکەوە سەرما دزە دەکات. کوردەواری وای بۆچووە کە سەرما هەمیشە لەسەرو مل و قاچ و بەلەکەوە دزە دەکا بۆ ناو جەستەی مرۆڤ، ملپێچیش لە زستاندا زۆر پێویستە.

● گەڕانی بەبەردەوامی بەتایبەت لەبەهار و هاویندا لەشاخ و دەشت و دەر باشە بۆئەوەی لەرت و سییەکان بەهێز بن و ئامادەبن بۆ زستانان بەرگری پەیدابکەن. سواربوونی پایسکیلیش باشە دیارە شناوەش زۆرباشە بەتایبەت بەیانیان بەر لە نان خواردن هەروەها نیوەڕۆیان، شەوانەش بەر لە خەوتن واچاکە لەسەر پشت رابکشێ و (٥٠) جار یا پتر هەردوو دەستی بۆ پشت سەریەوە درێژ بکا و دووبارە بیهێنێتەوە بۆلای پەراسووی، دەبێ بەرهەنگدار بەبەردەوامی ژیانی وابکات، چونکە ئەم وەرزشە زۆر زۆر باشە و لەسەر وتە و تاقیکردنەوەی کەسێک بەناوی (احمد مارف) کە لەدایکبووی سالی (١٩٢٤)ـە و لە گەڕەکی ئاشتی دادەنیشێ و دوکانداره، دەڵێ... من لە سالی ١٩٩٣دا تووشی نەخۆشی بەرهەنگ بووم و بەو وەرزشە پەراندوومە و ئێستا کە سالی ٢٠٠٣ یە تەندروستیم زۆر باشە و بەهیچ جۆرێک حەب ناخۆم و دەرزی لە خۆم نادەم و نازانم تەنگەنەفەسی چییە!
(دکتۆرەکان دەڵێن خۆماندوو کردن بەگشت جۆرەکانیەوە بۆ بەرهەنگدار باش نیە، بێگومان ئەوە راستە، بەلام هەموو جۆرە رۆیشتنێک دەبێتە هۆی بەگەڕخستنەوەی هەموو کۆئەندامەکانی لەش و ماندوویەتی لەلەش دەردەکات).

● لەچوار وەرزدا جارجارە پژمین بەهۆی وردەی ترتنەوە سوودبەخشە، سەرو مێشک و سییەکان دەکرێنەوە و ئارام دەبن، ئەم پژمینە جیایە لە پژمینێک کەلەسەر هەلامەت و نەخۆشی پەیدادەبێت و نائاساییە و نەخۆش لێی بێزارە.

● خۆشتن بۆ بەرهەنگدار لەهەرچوار وەرزەکەدا کارێکی باشە چونکە کونی پێست فراوان دەبێ و راڕەوی هەوار ئۆکسجین خۆشتر دەکات و بەوە لەش سووک دەبێ و فرەهەستیاری کەم دەبێتەوە، باشتر وایە سەر بەهیچ جۆرێک چڵکن نەبێت چونکە هۆکارێکە بۆ

* بەرھەنگ -

دروستبوونی فرەھەستیاری لەگەڵ ھەر جووڵەیەکدا بەتایبەتی لەکاتی خەردا تۆزو چڵکی سەر زۆر خراپە، راستە بەرھەنگدار لەخۆشتن دەترسێت، لەبەرئەوەی ساردی‌و گەرمی گەرما ر ماندووی دەکات، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا دەبێ ھێز بخاتە بەرخۆی‌و ھەمیشەو بەردەوام بیر لەخۆشتن بکاتەوە.

● ھەروەھا دەبێ بۆ چاك ڕاگرتنی ددان پێویستە جارجارە بە خوێواوك غەرغەرە بکرێت‌و ناوبەناویش لای دکتۆر پاك بکرێتەوە.

● زانستی سەردەم دەریخستووە ئەو پەڕۆو ئیسفنجەی کە قاپ‌و قاچاغی پێ دەشۆردرێت لەکاتی تەڕبوون‌و چەوربوونیدا بەسەدان ڤایرۆس‌و میکرۆب ھەڵدەگرێ: بۆیە پێویستە زوو زوو بگۆڕدرێن، لەگەڵ ئەوشدا دەبێ بەردەوام لەخوێواوکدا بن، چونکە خوێ زاننە بۆ فەوتانی ھەموو جۆرە ڤایرۆس‌و میکرۆبێك، جگەلەوەش دەبێ بەردەوام قاپ‌و قاچاغ پاش شۆرین‌و پاککردنەوە خوێواکێکیان پیابکرێت، لەم ڕێگایانەش چاکتر کوولەکە لفکە (کوولەکەشامی) باشترین ڕێگەچارەیە بۆ پاککردنەوەی قاپ‌و قاچاغ، وا زانراوە کە میکرۆب ھەڵناگرێ.

● کارێکی زۆر پێویستە بەرھەنگدار ھەمیشە دەموچاوی بە صابون بشوات‌و ماردنەدات چەوری‌و لینجی بکەوێتە سەر پێستی رووومەت‌و ناوچەوان‌و لووتی، چونکە چەوری‌و لینجی کاریگەرەو دەبێتە ھۆی گواستنەوەی فرەھەستیاری لە کونی لووتەوە بۆ سییەکان.

● لەزستاندا بەکارھێنانی فلوئاوت زۆرباشە. ناوبەناویش حەبی Polaramine 6mg سوودبەخشە.

● خانووی روو لە قیبلە بۆ بەرھەنگدار زۆرباشە چونکە لەزستاندا ھەمیشە ھەتاوی تێدەکەوێ و شێدار نیەو بەشێکە لەچارەسەر، لەھاوینیشدا فێنکەو ھەتاوی تێ ناکەوێ، بەڵام خانووی روو لە گۆیژە زۆرخراپەو شێدارە، بەھیچ شێوەیەك بۆ بەرھەنگدار ناگونجێ. دەبێ بەرھەنگدار لەژوورێکدا بێت کە ھەوا جووڵەی تیابکات، واتە کپ‌و خەفەنەبێت، دیارە ژووری کپ‌و خەفە ھەمیشە کەم ئۆکسجینە، باشتریش وایە ژوورەکە لە قوولایی خانرەکەدا بێت، واتە یەکسەر ڕووی پەنجەرەکەی لەدەرەوە نەبێت.

● دەبێ بەرھەنگدار لەچوارەرزەدا لەسەر سیسەم‌و قەرەوێڵە بخەوێت، بێگومان صۆبەی نەوت ھیسی ھەیەو بۆ تەندروستی باش نییە، بۆیە چاك وایە ھیتەرە کارەباییەکان

یا سپلیت لە ژووری بەرهەنگداردا بێت، بەڵام ئەگەر هەر چار نەبوو لەکاتی بێ کارەباییدا صۆبەی نەوتیش باشە بەمەرجێك هەم صۆبەکە یابانی بێت هەم نەوتەکەی پاك بێت، لەهەمان کاتیشدا دەبێ کەلێن لە دەرگاو پەنجەرەکەدا بێت بۆئەوەی هیسی صۆبەکە لێوەی دەربازبێت و بەردەوام هەوا لەگۆڕاندا بێت.

ئەوەی زۆر گرنگە ئەوەیە کە لەوەرزی پاییزو زستاندا بەهیچ جۆرێك نابێ شەوانە ژوورەکە بێ ئاگرو گەرمی بێت بۆ ئەوەی شێی تەڕی نەمێنێ، چونکە شێ هۆکارێکی سەرەکییە بۆ توورش بوونی تەنگەنەفەسی.

● کاتێك بەرهەنگدار دەچێتە ئاودەستەوە دەبێ بەرلەوە بەماوەیەك دەرگای ئاودەستەکە کرابێتەوە تاهەوای پاکی تێچوبێت، باش وایە نەخۆشەکە پشتاوپشت بچێتە ناوەوە نەکا بەرەو ڕوو لەناکاو، هەروەها زۆر پێویستە هەواکێشی (ساحبە) تیابێت.

● ئەگەر بکرێت لەناو ماڵەکەدا هۆدیەکی (٣×٤) لەسەر شێوەی کوردەواری بەگڵ وخشتی قوڕ دروست بکرێت، سەربانەکەشی گڵ بێت زۆرباشەو دەشێ ڕێژەی نەخۆشیەکەی لەهەر چوار دەرزەدا کەم بکاتەوە، چونکە خانووی قوڕو گڵ یەك هەوایەو زۆر سوودی کەشی هەیە، زۆر پێویستە ئەو ماڵەی بەرهەنگداری تیابێت هەر بەدووساڵ جارێك بەگشتی دیوارەکان بۆیاغ بکرێنەوەو گرنگییەکی زۆریش بەپاکی ناو ماڵەکە بدرێت لەهەموو ڕوویەکەوە.

● بەرهەنگدارەکان زۆریان بەزۆربەی بۆنەکان تێکدەچن یا بەهاران بەبۆنی گوڵەکان دەپژمن، بەڵام سەیر ئەوەیە زۆر بەرهەنگدار بەهەندێ بۆنی ئەسڵی لەگوڵ دروستکراوی بیانی سەرو مێشکی دەکرێتەوەو سییەکانی باشتر ئۆکسجین وەردەگرن و دڵیان خۆش دەبێت و تەنگەنەفەسییان کەمتر دەبێتەوەو درەنگ نۆبەکەیان بۆدێت، بۆنموونە بۆنی (پاترای فەرەنسی) یا (کۆلۆنیای ڕیڤ دۆری فەرەنسی پاش ڕیش تاشین) یا هەر بۆنێك کە نەخۆشەکە بەلایەوە باش بێت، زۆر شیاوەو دروستە، بەتایبەت لەم سەردەمەدا کە بۆنی زۆر سوك و خۆش هەیە.

دیارە بۆ بەرهەنگدارە ژنەکانیش بۆنێك خۆیان لایان خۆش بێ باشەو سودبەخشە بەهەمان شێوەی پیاوان.

بێگومان باشترین ڕێگاچارە بۆ بەرهەنگدار ئارامی مێشك و دڵخۆشییە بۆیە بەبەهەشت شادبوو (سەعدی شیرازی) دەفەرموێ : عەشقی سروشت و جوانی و خۆشەویستی پاك و

بێگەرد تەمەن درێژدەکات، بۆیە شیرازی تەمەنی لە سەدساڵ بەپشتەوە بووە بەلەشی ساغ وچاوی گەشەوە ژیاوە چونکە عەشقی سروشت وجوانی بووە.

● داخرانی لەش: زۆرجار رێك دەكەوێ لەشی بەرهەنگدارەکە خەفە دەبێت (دادەخرێ) هەرچی دەکاو هەرچی بەکاردێنێ هەر چاك نابێت، یا سنگی قورس دەبێت و هێزی قاچ و دەست و لەشی کەم دەبێت و هەناسەی کورت و سوار دەبێت و بەردەوام بۆ چەند رۆژێك وادەبێ، لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانیشدا بەری نادات و سنگی هەر ووشکە یا سنگی تەڕە، بۆ ئەو حاڵەتە چاك وایە نەخۆشەکە بڕواتە دەری شار یان دەری دێیەکەو رۆژانە چەندە بتوانێ بەپێ بڕواو بە بەرزی و نزمیدا سەربکەوێ و داببەزێ، پاش چەند رۆژێك ئەو داخرانە بەری دەدا.

خۆنەگەر لە پێشەوە لە رۆژی یەکەمدا نەی توانی بەپێ بڕوا، با یەك دوو رۆژ بە سەیارە بۆ دەرەوەی شاری بەرن و بە هەورازو نشێودا سەربکەون، بەوە ئەو داخراوییە بە مسۆگەری بەری دەدا، پاشان بۆ دو سێ رۆژ هەر رۆژەی چەند کاتژمێرێك بەپێ بڕوا تا تەواو چاك دەبێ، ئەم کارە بۆ داخران (خەفە) بوونی لەشی بەرهەنگدار زۆر پێویستە چونکە لەم رێگاچارەیە بەدەر هیچ رێگای دی نیە بۆ چارەسەری و دکتۆریش زۆر ماندو دەبێت بەچارەسەرییەوە، دوورنیە ئەو حاڵەتە وابکا نەخۆشەکە دڵی گەورەبێت، بۆیە دەبێ خۆی لە داخران زوو رزگار بکات.

● زۆر قسەکردن وپێکەنینی بەقاقاو گۆرانی کتوپڕو بەهەڵچوونەوە، زۆر کات وادەبێ نەخۆشەکە تەنگەنەفەس بکات، واتە تووشی (نزلة الشعيبات الرئوية) دەبێت، بۆیە پێویستە بەرهەنگدار کەم قسە بکاو ئارام و لەسەر خۆبێت و زۆر پێویستیشە لەناو سنگی و هەست و مێشکیدا حەسادەت لابەرێ و رق و کینە بەتەواوەتی لەناخی خۆیدا دەربێنێت و هەموو بیرێکی ئاڵۆز بەلاوە بنێت، چونکە ئەوانە ئاگرن بۆ هەڵچوونی دەروونی و هۆکارێکی زۆر گەورەن بۆ تەنگەنەفەسی.

دیارە تورەبوونو هەڵچوونی کتوپڕیش بەهەمان شێوە تەنگەنەفەسی دروست دەکات.

● باشتر وایە بەرهەنگدار ئەگەر پیاو بوو زۆر بەکەمی بچێتە لای ژن، چونکە بە (جمع) سییەکانی لاوازتر دەبن، هەتا خۆراگرتربێت بۆی باشترە.

هەندێ کەس وای بۆ دەچێ ئەو فرەهەستیارییەی کە پیاوەکە تووش بووە یا ژنەکە تووشی بووە ئیدی دوای ئەوە باش نیە پێست بە پێست نزیك بوونەوەیان، دەڵێن گوایە هەموو جارێ فرەهەستیارییەکە لە بەرهەنگدارەکە نوێ دەبێتەوەو پەکی دەخا، بۆیە باش وایە

(كيس) بەكاربێنێ، گوایە ئەوە كارێكی باشەو ئیدی وردە وردە بەرهەنگدارەكە بەرگری لەشی زیاد دەكا، هەندێ كەسیش لەگەڵ ئەم بۆچوونەدا نیە!

بەرای پزیشكی هەندێك جار بەرهەنگ هۆكارەكەی ڤیراسیە، بۆیە نابێ بەرهەنگدار چیدی منداڵی ببێت چونكە زوڵم لەدوا رۆژی ئەو منداڵەی دەكاو گوناهەو لە پاشەرۆژدا ئەو منداڵە درەنگ یا زوو تووشی هەمان دەرد دەبێ!!

● بەكارهێنانی سابونی رەقی ئەسڵ بێزیانە بۆ بەرهەنگدار یا سابونە ئەسڵە كەم بۆنەكان یا سابونی منداڵان ئەمانە باشن واتە نابێ گشت جۆرە سابونێك بەكاربێ چونكە زۆریان بۆ بەرهەنگدار باش نین و بۆنیان گرانە یا فرە هەستیاری بۆ دروست دەكەن.

● شەوانە بەرلەخەوتن ١٠جار ئایەتی (لاءِ يلَفِ قُرَيْشٍ) بخوێندرێت باشەو ترس لەلەش دەردەكاتو خەوئارام دەبێت و دەمارەكان كرژیان نامێنێت. چونكە خەوی قووڵ تەنگەنەفەسی كەم دەكاتەوە، هەروەها دەبێ:-

٣جار (الم نشرح) سورەتەكە بەگشتی بخوێندرێت.

لەگەڵ ٣ جار (قُلْ هو الله احد).

لەگەڵ ٣ جار (قُلْ اعُوذُ بِرَبِ الفَلَقْ).

لەگەڵ ٣جار (قُلْ اعُوذُ بِرَبِ النَاسْ).

پێغەمبەری خوا فەرمووی ئەی خالد شەوانە ئەم دووعایە بخوێنە تا ئارام بخەویت:-

(اللَّهُمَ رَبْ السَمواتِ السَبعَ وَما أظَلَتْ ، وَرَبْ الأرضِ وَما أقَلَتْ ، وَرَبْ الشياطين وما أظَلَتْ ،كُنْ لِي جاراً مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ كُلُهُمْ جَميعاً أنْ يُفْرِطُ عَلَيَّ أحَدْ مِنْهُمْ ،أو يَبْغي عليَّ عِزَ جارك. وجَلَ ثَناؤكَ ، ولا إلهَ غَيْرَك لا إلهَ إلا أنْتَ).

● بۆئەوەی نەخۆش خەوی قووڵو خۆش بێت دەبێ ئەو شەوانەی كە بێ تاقەتەو بەگران خەوی لێدەكەوێ یەك كەوچك هەنگوین تێكەڵ بەدوو كەوچك سركەی سێو یا ربەهەنار بكاو بیكاتە پەرداخێك ئاوی شلەتێنەوەو بیخواتەوە، بەوە خەوی خۆش دەبێ.

● دەبێ ئەوەش بزانین كاتێك نەخۆش دەروون ئاڵۆزو پەژارەو نائارام دەبێت حەبێكی هێوركەرەوە وەكو (ڤالیۆم) بخوات، بەلام بە رێنمایی پزیشكو لەكاتی پێویستدا.

● باش وایە كە نەخۆشەكە نوێژی بەیانی كرد هەوڵ بدا نەخەوێتەوە، چونكە نوێژی بەیانیان زۆر گەورەیەو لەشی مرۆڤیشی تیا ساغ دەبێتەوە بۆئەوەی نەخەوێتەوە پێویستە خۆی بەخوێندنی قورئانەوە یا خوێندنەوەی كتێبێكەوە یا بەگوێ راگرتن لە رادیۆوە خەریك

بکات چونکە نەخەوتنەوەی نەخۆشەکە دەبێتە هۆی چالاکی لەشی وسپیەکانی لەسەرانسەری ئەو رۆژەدا.

بەرەبەیان پیرۆزو پرخێرو بەرەکەتە، فریشتەکانی پەروەردگار ئامادەی نوێژی بەیانی دەبن وشایەتی بۆ قورئان خوێنەکان دەدەن ﴿ (**وقرآن الفجر إن قرآن الفجر كان مشهودا**) ﴾(الاسراء۷۸)، هەروەها لە سورەتی التکویردا دەفەرموێ: (**والصُبحِ إذا تَنَفَسَ**)، وادەگەیەنێ بەرەبەیان پیرۆزەو جۆرە هەناسەیەکی تیایە:

پێغەمبەریش (د.خ) لەپەروەردگار دەپاڕێتەوەو دەفەرموێ : ((**اللَّهُمَ بارك لأمَتي في بكورها**))، واتە خوایە فەروبەرەکەت بخەرە کاتی بەرەبەیانیانی ئومەتەکەم.

کاری بەیانیان دەبێتە هۆی لەش سوکیو زیادبونی رزق و سەروەت و سامان.

زانستیەکان دەڵێن بەرزترین رێژەی گازی ئۆزۆن (O_3) لەهەوادا بەرەبەیانیان هەیە ئەو گازە کاریگەری هەیە لەسەر دەزگای دەمارەکانی مرۆڤ وبزوێنەرێکی کرداری فکریو ماسولکەییە.

هەروەها بای شەماڵ وهەندێ بای دی کە بای بەیانیانە زۆرخۆش وپڕئۆکسجینن، هەروەها بەرزترین رێژەی کیناکۆرت یا کۆرتیزۆن لەخوێندا لەبەرەبەیانیاندا دەبێت کەلەنێوان (۷-۲۲) مایکرۆگرامە لەهەر (۱۰۰ملم) پلازمادا بەڵام نزمترین رێژەی کۆرتیزۆن لەنێوانداية کەلە (۷) مایکرۆگرام تێپەڕنابێت.

ئەم کۆرتیزۆنە کەلەش دروستی دەکات وەك مادەیەکی سیحری وایە چالاکیەکانی لەش زیاددەکات وهێزی وەرگرتنی چالاکتر دەکا هەروەها دەبێتە هۆی زیادبونی رێژەی شەکر لەخوێندا کەئەمیش وزەی پێویست بۆلەش دابین دەکات. (لێرەدا تێبینییەکی گرنگ هەیە وەکو جیاوازی نێوان شیری دایكو شیری دروست کراو واتە کۆرتیزۆنی دروست کراوی کیمیایی لەگەڵ ئەوەشدا کەبە شێوەیەکی کاتی سوودی هەیە بەڵام کۆرتیزۆنە درۆزنەیەو رێژەی شەکر بەناسایی لەلەشدا دروست دەکاو دەبێتە هۆی تەمەڵ کردنی بەنکریاس چونکە لەدەرەوەی لەشەوە دێتە جەستەوەو سروشتی نییەو کوێرانە کاری خۆی دەکات).

ئەوەندە ئەندازە خەوەی شەوانە تاکاتی نوێژی بەیانیان بەسە بۆ مرۆڤ چونکە خەوتن بۆماوەیەکی زۆر لەش سست دەکا، مرۆڤیش لەژیان بێهیوا دەکاو دەبێتە هۆی کەڵەکەبوونی مادە چەورییەکان لەسەر دیواری خوێنبەرەکان بەتایبەت خوێنبەرەکانی دڵ (Coronary).

ئەم زانستیەم لە (سۆمای ژین — عادل شاسواری لاپەرە ۱٤۹) وەرگرت دەربارەی کاتی بەیانیان وسودەکانی، لەگەڵ هەندێ شارەزایی خۆمدا یەکتگیرم کرد.

دوبارە دەڵێم بەرهەنگدار ئێواران با زۆر کەم بخوا، نیو پەرداخ شیرو پارچەیەك نان بەسە هەروەها بەیانیان زوو هەستێت ونەخەوێتەوە، خوا یارمەتیدەربێت وردەوردە بەرهەنگەکەی سوك دەبێت و خۆشی چاك هەستی پێدەکات.

ئیرادەو بڕوا

● دەبێت ئەوەشمان لەبیر نەچێت کە بیرکردنەوەی بەردەوام بە ئاسۆرو خەمی کاتی یا هەمیشەیی و رابوردووەوە بۆ ماوەیەکی زۆر یا بەردەوام هۆکارە بۆ سەرهەڵدانی زۆر دەرد، زۆر کاریگەریشە بۆ سەر کۆئەندامی هەناسەو دەبێتە هۆی سیل یا بەرهەنگ، بۆیە بەهەر جۆرێك بێت دەبێ مرۆڤ هەوڵبدات لەو بارە دەروونیە ئاڵۆزە دووربکەوێتەوە، چونکە ئەو شێوازە بیرکردنەوەیە دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی بەرگری لەش (فقدان المناعة)، ئەم جۆرە لەهەموو شێوە توش بوونەکان خراپترە.

● برای بەرهەنگدار مەترسەو خوا خاوەن بەزەییە ئەم هەموو تەنگەنەفەسیو عەزابەت ئەجرە بۆ قیامەت خوا دەفەرموێت:
﴿ وَلَنُذِيقَنَّهُمْ مِنَ العَذَابِ الأَدْنَى دوُنَ العَذابِ الأكْبَرِ لَعَلَّهُمْ يَرْجِعُونَ ﴾ (٢١سجدة).
خۆ ئەگەر بێتو لەم دنیایەدا بەسزایەکی کەم دەرباز بین شوکرانەی دەوێت بۆئەوەی رووسوری قیامەت بین.

● جارێکیان حەزرەتی (عائشە) (خوالێیرازیبێت) نەخۆش بوو پێغەمبەر (ص) چووە سەردانی فەرموی چۆنی ئەویش وتی ئەم تایە پیسە بەرم نادا ئەویش فەرموی (تا) گوناه هەڵدەوەرێنێ جنێوی پێمەدە، ناردراوی خوایە..ئەم دوعایە بخوێنە بەرت دەدا:-
قال رسول الله(ص): قولي : اللَّهُمَ إرحم جلدي الرَّقِيقْ ،وعَظْمِي الدَّقِيقْ ، مِنْ شِدَة الحَرِيقْ ، يا أَمَّ مَلْدَمْ ،إن كُنتَ آمنتُ باللهِ العَظِيمْ ، فَلا تُصدّعي الرأسْ ، ولا تُنْتني الفَمَ ، وَلا تَشْرَبي الدَمْ ، وَتَحوَّلي عني إلى من أتخذَ معَ الله إلهاً آخرْ.
باشتر وایە نەخۆش هەمیشە بڵێ : [اللَّهُمَ أجْرني في مصيبتي، وأخْلَفْ لي خَيْراً فيها]
لەکۆتاییدا دەبێ هەر لەتەمەنی فامەوە تا گەورەیی ئاگاداری خۆمان بین و لەش و جەستەو بیروهۆشمان بەشتی بێجێ وبێهۆ ماندوو نەکەین، دەبێ لەتەندروستی وهێزی گەنجیمان هەڵبگرین بۆ پیری وهەمیشە دووربکەوینەوە (لەخواردنی زۆرو خەوتنی زۆرو شتیکە) چونکە لەش بەو سێ شتە دەروخێت، بەدەنیش هەموو پارچەکانی هەقی لەسەرمانە کەئێمە بەدەستی خۆمان تێکی بدەین ئەوچی بکات، بگرە لەقیامەتدا هەرچی ئەجزایەکی لەشمان بە زیادەرەوی تێکدابێت دەشێ شکاتمان لێبکات.
وەك پێغەمبەر (ص) دەفەرموێت : [إنَ لِبَدَنكَ عَلَيْكَ حقا].
یارەبی خوای بەخشندە شیفای بەرهەنگدار و هەموو دەردەدارێك بدات و باری نەخۆشیەکانیان سووك بکات و بۆ قیامەتیان ببێتە ئەجر انشاء الله "امین".... دنیاش هەر دەبڕێتەوە، لەش ساغ و نەخۆش هەموی هەر دەبێ بمرێ بەس خوا باقیە دەبێ رازی بین بەو بەشە خوا ئەمان داتێ. تەنها ئەو لێمان رازی بێت بەسە.

ئیمامی سەرھەندی کە بەئیمام احمد یا ئیمامی رەببانی ناوبراوە لە (١٥٦٣زایینی) لەشاری (سەرھەند) لەدایك بووە بەنوێخوازو فەیلەسوفی هەزاری دووەم ناوبراوە لەساڵەکانی کۆتایی پیریدا توشی تەنگەنەفەسی دەبێت کەئەو زاتە وەلی خوابووەو بەدەیەها هەزار مریدی هەبووەو ئوستادی تەریقەتی نەقشبەندی بووە خۆدیارە خوا رقی لێی نەبووە کەئەو بەرهەنگەی بۆناردووە هەموو جارێ کەدەردەکە تیینی بۆ دەهێنا فرمێسك بەچاوی‌دا دەهاتە خوارێو دەیفەرموو (اللّهم الرَفیقُ الأعلی) و دەپاڕایەوەو دەیگوت خوای گەورە بەرەو لای خۆتم بەرەوە تینوم بەدیدارت دەمێکە چاوەڕوانی ئەو رۆژەم بەتیشکی نورت شادبیم!!

جا با بەرهەنگدارەکان بپاڕێنەوەو بڵێین یارەبی لە دەشتی مەحشەردا لەژێر رەحمەتی لیوای ئەولیاکان ونزیك ئیمامی رەببانی حەشر بکرێین، چونکە ئەو شاهە گەورەو خۆشەویستی خوایە بەرهەنگداربووە، بەڵکو خوای بەخشندە بەزەیی پێیاندا بێتەوەو بەبەهەشتیان شاد بکات و بەر شیفاعەتی پێغەمبەرو ئیمامی رەببانی بکەون، دنیا فانیە قیامەت مەرجی بنەڕەتی‌یەو نەبڕاوەیە.

دوا وتەو ئامۆژگاری:

"لا تقنطوا من رحمة الله"

دوا وتە دەڵێم، برای خۆم بێ هیوا مەبەو ئەم ئامۆژگاریانەو بەرنامەیە بەڕێك و پێکی ئەنجام بدەو بڕوات پێی بێ‌وکوڵی لێمەدەوهەمیشە رۆژانە پاش نوێژەکانت لەخوا بپاڕێوەوداوای شیفا بکە، ئومێد هەیە بەیارمەتی خوا تۆ بالآدەستی دەردەکەت بێتو هەست بەگەشەی تەواوی لەشت بکەیتو دوبارە گوڕو هێز بەبەر جەستەتدا بێتەوەو گشت بێهیواییەك وەلا بنێی، دووبارە پێتدەڵێم ئەم چەند لاپەڕەی کە لە بەردەستتدایە بەگرنگ وەری بگرەو بیخوێنەوە چونکە رێگا چارەیەکی زۆر نزیکە بۆ لابردنی یا کەم بوونەوەی دەردەکەتو لەماوەی دوو تا سێ مانگیشدا ئەنجامەکەیت بۆ دەردەکەوێ، بەلآم لەگەڵ ئەوەشدا کە ئەم بەرنامەیە نەخۆشییەکەت بۆ هەتا هەتایە سوك دەکا، هەروەها دەبێ لەکاتی پێویستدا رۆژانە یەك دوو حەب فیلۆکۆنتین بخۆیتو ناو بەناویش بەدەر هەوا (بخاخ)ی ڤینتۆلین بەکاربێنیت بەلآم بەکەمیو بەپێی پێویستو بە پرسی دکتۆر، لەکاتی پێویستیشدا polaramine6mg لەگەڵ فلوئاوتدا بۆ کەم کردنەوەی فرەهەستیاری باشە، هەروەها بەپێی رێنمایی دکتۆریش رۆژی جارێك یا بە دوو رۆژ جارێك بەکارهێنانی بیکتۆتاید سوودی هەیە بەتایبەت لەزستاندا، دیارە لەگەڵ کەم بوونەوەی دەردەکە دەرمانەکانیش کەم دەکرێنەوە یا بەکارنایا.

واتەی دانشمەندان

ئەگەر بتەوێ نەخۆشی رووت تێنەکاو دەرگاکانی بۆ نەکرێتەوە!
ئەگەر بتەوێ بەلەشی ساغەوە ژیان بەسەر بەریت!!
ئەگەر بتەوێ نیوەی دەردەکانت لەکۆڵ بێتەوە!!!
ئەوا سوود لە پێشینەکان وەربگرە بەم جۆرە:

١. لەچوار وەرزەی ساڵدا دوای بانگی بەیانیان جێگاکەت بەجێ بهێڵەو مەخەوەوە، خۆئەگەر نەشتوانی لەکاتی بانگی بەیانیانەوە تا رۆژهەڵدێ بەخەبەربی ئەوا دەشێ لە کاڵەنوێژیانەوە نەخەویتەوە. لەگەڵ ئەوەشدا شناوەو پیاسە بکەو بجووڵێ، واتە دەبێت چوار وەرزە بەر لەهەتاوکەوتن جێگەکەت بەجێ بهێڵی، چونکە ئەوەی مرۆڤ بێهێزو سست دەکات و ماسولکەکانی دڵ و لەش خاو دەکاتەوە ئەو خەوەیە کە دوای گزنگی بەرەبەیانیان مرۆڤ بخەوێت.
٢. هەموو بەیانیان بە ئاوێکی ئاسایی خۆت بشۆ.
٣. رۆژانە بەر لەنیوەرۆ تەنها چارەکێك بخەوە.
٤. لەنیوەڕۆیان و عەسراندا قەت بیر لە خەوتن مەکەوەو رامەکشێ و سەر مەخەرە سەر سەرین.
٥. کاتی نانخواردن دەبێ گەدە بکرێت بە سێ بەشەوە، بەشێك بۆ خواردن، بەشێك بۆ ئاو، بەشێك بۆ هەواو سووکی گەدەو جوولەو هەرس.
٦. ئێواران زۆر کەم بخۆ.
٧. شەوانە زوو بەرەو خەوتن برۆ.

● کاتی بانگی بەیانیان خەتی رەش و سپی لێك جیاناکرێتەوە، دوای ئەوە بەماوەیەك تاریك و روون دێت، لەکاتی تاریك و روونیشدا هێشتا پەردەی تاریکی بەتەواوەتی نەدڕاوە، دوای ئەوە بەماوەیەکی کە کاڵەنوێژیان دێت، لەکاڵەنوێژیاندا دنیا بەتەواوەتی سپی دەبێ و دۆست و دوژمن بەچاکی لێك دەکرێتەوە، لەکوردەواریدا واباوە نوێژکردن لەو کاتەدا کاڵە، واتە کەسانی تەمبەڵ لەکاتی بانگی بەیانیاندا بۆ نوێژکردن هەڵناستن، ئیدی نوێژەکە دەخەنە درەنگ، دیارە کە دنیاش زۆر روونـاك بێت نوێژەکە هەندە خێری نیە، دوای کاڵەنوێژیان بەماوەیەکی کەم گزنگی رۆژ لەکەل و ئاسۆگەکانەوە شەپۆل دەدات، دوای گزنگ بەماوەیەکی کەم رۆژ بەتەواوەتی هەڵدێت.

● ئێمە وەکو کورتەیەك باسمانکردو ئەم زانیاریانە هەرئەوانەیە کەرۆژانە وەریاندەگرین و گوێمان لەدکتۆرەکان و نەخۆشەکان دەبێت. هەر نەخۆشێك بەژێری سەرنج بدات ئەم باسانە شارەزا دەبێت. مەبەستم ئەوەیە منیش هەروا وەرم گرتووەو گرنکیم پێداوەو تەنها مەبەستیشم لەم کارە ئەوەیە کە بچوکترین خزمەت لەبەر رەزای خوا بەبەرهەنگدارەکان بگەیەنم و دڵنەوایی و ئامۆژگاریان بکەم بۆئەوەی لەدەردو ناڵەی شەوانەیان کەمبێتەوە.

ژیار عبدالصمد النقشبندی
زستانی ٢٠٠٢ز